

น่านาสารธรรม

วัดหนองผือ (เกิ้ง)

น่านาสารธรรม

แม่ชีนันทธรรมา พงษ์เจริญ

วัดหนองผือ (เกิ้ง) บ้านหนองผือ ตำบลบ้านผือ อำเภอหนองเรือ
จังหวัดขอนแก่น ๔๐๒๔๐

พิมพ์ครั้งที่ ๑

ความกตัญญูกตเวทิต เป็นเครื่องหมายของคนดี

กตัญญ คือ ความสำนึกถึงพระคุณที่ผู้อื่นได้กระทำไว้แก่เรา

กตเวทิต คือ การกระทำตอบแทนพระคุณท่าน

บุคคลสำคัญที่ทุกคนต้องมีความกตัญญูกตเวทิต คือ

๑. พ่อแม่ ผู้ให้กำเนิด และอุปการะเลี้ยงดูเรามา

๒. ครูบาอาจารย์ ผู้อบรมสั่งสอนให้เราเป็นคนดี

มีศีลธรรม และให้ความรู้ด้านศิลปวิทยาการต่าง ๆ

เพื่อประกอบสัมมาอาชีพ เป็นเหตุให้เราไม่ปัจจัยสี่

ในการดำรงชีวิต

๓. คนที่มีอุปการคุณ ช่วยเหลือ และเกื้อหนุนเรา

ความกตัญญูกตเวทิตเป็นพื้นฐานของคนดี

ถ้าหากไม่มีสิ่งนี้ เราก็ไม่มีทางเป็นคนดีที่สมบูรณ์ได้

พระคุณแม่ ยิ่งใหญ่

ยืนยง มั่นคงตั้ง ขุนเขา



นานาสารธรรม

แม่ชีนันทรีณา พงษ์เจริญ

วัดหนองผือ (เก็ง) บ้านหนองผือ ตำบลบ้านผือ อำเภอหนองเรือ
จังหวัดขอนแก่น ๔๐๒๔๐

คำนำ

แต่ คุณแม่มีสติด้วยความเคารพรัก

ในโลกนี้ ไม่มีสตรีใดยิ่งใหญ่ควรค่าแก่การบูชา และเทิดทูนไว้เหนือเศียรเกล้าของผู้เป็นลูก มากไปกว่าสตรีที่ได้ชื่อว่าเป็น “แม่” และไม่มีคำใดที่อ่อนแอแล้วเป็นมงคลอันสูงสุด เกือบกว่าถ้อยคำใดๆ ทั้งปวงเท่ากับคำว่า “แม่” ที่พระพุทธองค์ทรงยกย่องให้เป็น “พรหม” ของลูก (จากบทความเรื่อง พุทธมารดา “แม่” ที่โลกไม่มีวันลืม ของ “พระเจนสมุท”))

เมื่อระลึกถึงคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ๒ ประการ คือ

สัพพะ ทานัง อัมมะ ทานัง ชินาติ

การให้ธรรมะเป็นทาน สดุดยอกกว่าการให้ทานทั้งปวง

อัมโมหะเว รักขะติ อัมมะจาริง

ธรรมะย่อมคุ้มครองผู้ประพฤติธรรม

พวกเราลูกๆ จึงได้ร่วมกันจัดพิมพ์หนังสือธรรมะเล่มนี้ขึ้นเป็นธรรมทาน เพื่อให้บังเกิดเป็นบุญกุศลคุ้มครองให้คุณแม่มีสติได้พบธรรมศรัทธาในธรรม และเข้าถึงความรู้แจ้งในธรรม ตลอดทุกภพชาติในสังสารวัฏฏ์ จนกระทั่งถึงพระนิพพาน

“ลูกๆ ทุกคน”

เมษายน ๒๕๕๘

คำนำผู้รวบรวมและเรียบเรียง

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ
ขอความนอบน้อมของข้าพเจ้า จงมีแด่พระสัมมาสัมพุทธเจ้า

พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ

ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ

สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

ข้าพเจ้าขอถึงคุณพระพุทธรเจ้า คุณพระธรรม คุณพระสงฆ์
ว่าเป็นที่พึ่ง ที่ระลึก ที่นับถือ กำจัดภัยได้จริง

ตอนเป็นฆราวาส ข้าพเจ้าเคยคิดปรารถนาจะทำหนังสือธรรมะ
สักเล่ม แต่ไม่รู้ว่าจะทำแบบไหน และจะมีบุญได้ทำหรือไม่ จวบจนถึงวันนี้
จึงได้มีหนังสือเล่มนี้ จากการแนะนำของพระอาจารย์โอภาส ธมฺมทีโป

ปีที่แล้ว พระอาจารย์ส่งหนังสือ ธรรมลีลา ชีวิตดี สุขภาพดี
และหนังสือซีเคร็ต มาให้ข้าพเจ้า เมื่ออ่านแล้วพบบทความธรรมะดีๆ
ที่เข้าใจง่าย ข้าพเจ้าก็จะกราบเรียนพระอาจารย์ ท่านจึงได้แนะนำให้
ข้าพเจ้าเก็บรวบรวมบทความธรรมะ ที่ข้าพเจ้าเห็นว่าน่าจะเป็นประโยชน์
สำหรับผู้ที่เป็นฆราวาส และผู้ที่เริ่มปฏิบัติธรรม เพื่อทำเป็นหนังสือ

หนังสือเล่มนี้สำเร็จขึ้นมาได้ ข้าพเจ้าขอกราบขอบพระคุณ

๑. พระอาจารย์โอภาส ธมฺมทีโป เจ้าอาวาสวัดหนองผือ (เกิ่ง)

๒. ครูบาอาจารย์ท่านผู้สอนธรรมปฏิบัติ ได้แก่ สมเด็จพระญาณสังวร
สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก หลวงปู่ชา สุภัทโท หลวงปู่พุทธ
ฐานิโย หลวงปู่พุทธทาส หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน เป็นต้น ท่านที่

เป็นเจ้าของบทความธรรมะทั่วไปและนิทานเซน ทั้งที่เป็นพระและฆราวาส เช่น พระพรหมคุณาภรณ์ พระครูพิศาลสรนาท พระอาจารย์ชาญชัย อธิปญฺโญ พระเจนสมฺมุต ท่าน ว.วชิรเมธี ท่านทาสโพิธญาณ คุณแก้ว ชิตตะชบ เป็นต้น

๓. รศ.สุพรรณณี ปานเจริญ ผู้อุปถัมภ์ค่าสมาชิกหนังสือ ธรรมลีลา ชีวิตดี สุขภาพดี

๔. คุณอัจฉรา นพวิญญวงศ์ ผู้อุปถัมภ์ค่าสมาชิกหนังสือซีเคร็ต

๕. ผศ.ดร.ยอดชาย บุญประกอบ (คณะเทคนิคการแพทย์ มข.)

คุณชนิษฐา ตันตาปกุล คุณดวงใจ อำนัคคะมาตร (ร้านถ่ายเอกสาร ชั้น ๒ คณะเทคนิคการแพทย์ มข.) คุณจำเนียร หินราชา คุณอภัย แสงศรี คุณรุชจิรา บัวสาย คุณสุภาวดี วรินทรา และท่านที่มีได้เอ่ยนาม ณ ที่นี้

หนังสือเล่มนี้ จะมีส่วนที่เป็นนิทาน “เซน” ที่ข้าพเจ้าเป็นผู้รวบรวม และพระอาจารย์ท่านเป็นผู้เลือก มีทั้งหมด ๑๐ เรื่อง พระอาจารย์ท่านชอบธรรมะ “เซน” ท่านมักจะพูดกับข้าพเจ้าว่า ธรรมะ “เซน” เข้าใจง่าย ตรงไปตรงมา ให้คิด มุ่งตรงเพื่อละกิเลส ความโลภ ความโกรธ ความหลงในตัวตน และหยุดความคิดปรุงแต่ง

ข้าพเจ้าหวังว่า หนังสือธรรมะเล่มนี้ คงจะเป็นประโยชน์สำหรับผู้ที่ได้อ่าน แล้วนำไปปฏิบัติเพื่อพัฒนาตนเอง

ขอผลบุญอันเกิดจากการจัดทำหนังสือธรรมะเล่มนี้ จงเป็นพลวปัจจัยให้ คุณแม่เมธี เกื้อหนุน ครูบาอาจารย์ ตัวข้าพเจ้า ญาติพี่น้องทุกคน และผู้มีพระคุณทุกท่าน มีความสุข ความเจริญ ปราศจากภัยพิบัติ ปรารถนาสิ่งใดๆ จะเป็นมนุษย์สมบัติ สวรรค์สมบัติ ข้าวของ ทองเงิน ลาภยศ ตลอดถึง มรรค ผล นิพพาน ขอให้สำเร็จสมความปรารถนาทุกประการเทอญ

พร้อมทั้งขออุทิศส่วนบุญกุศลนี้ ให้แก่เจ้ากรรมนายเวร
ญาติพี่น้อง และผู้มีพระคุณผู้ล่วงลับ จงได้รับส่วนบุญนี้ ถ้ำตกทุกข์
ขอให้พ้นจากทุกข์ ถ้าประสบสุข ขอให้มีความสุขยิ่งๆ ขึ้นไป

แม้นันทรรตนา พงษ์เจริญ

๔ มีนาคม ๒๕๕๘

มีบุตรบ่วงหนึ่งเกี่ยว

ทรัพย์ผูกบาทาคล่อ

สามมี ภรรยา เยี่ยงปานปอ

สามสิ่งใครเว้นได้

พันคอ

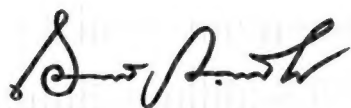
ห่วงไว้

ริงรัด มือนา

จึงพันสงสาร

คำอนุโมทนา

ขออนุโมทนาในกุศลจิตเจตนา
ด้วยความเคารพและศรัทธาใน
คุณพระพุทธเจ้า
คุณพระธรรม
คุณพระสงฆ์
ของคณะผู้จัดพิมพ์ธรรมะชุดนี้
เพื่อแจกเป็นทาน



พระภิกษุ โอภาส ธมฺมทีโป

เมษายน ๒๕๕๘

โอวาทหลวงปู่มั่น ฐริทัตโต

เมื่ออายุย่างเข้า ๘๐ ปี ขณะที่เริ่มอาพาธ

“พวกญาติโยมพากันมามาก มาดูพระเฒ่าป่วย ดูหน้าตาสี เป็นอย่างนี้ละ ญาติโยมเอ๋ย ไม่ว่าพระ ไม่ว่าคน พระก็มาจากคน มีเนื้อหนังเหมือนกัน คนก็เจ็บป่วยได้ พระก็เจ็บป่วยได้ สุดท้ายก็คือตาย ได้มาเห็นอย่างนี้แล้ว ก็จงพากันนำไปพิจารณา เกิดมาแล้วก็แก่ เจ็บ ตาย แต่ก่อนจะตาย ทานยัง ไม่มี ก็ให้มีเสีย ศีลยังไม่เคยรักษา ก็ให้รักษาเสีย ภวานายังไม่เคยเจริญ ก็เจริญให้พอเสีย จะได้ไม่เสีย ที่ได้เกิดมาพบพระพุทธศาสนาด้วยความไม่ประมาท นั้นละ จึงจะสมกับที่ได้เกิดมาเป็นคน...”

สารบัญ

โอวาทหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต

ธรรมะทั่วไป

หน้า

	๑
๑. อย่าคิดว่าตนเก่ง	๒
๒. แนวทางของชีวิต ตัวเองเท่านั้นที่จะกำหนด	๓
๓. วิธีเอาชนะ อุปสรรคของชีวิต	๑๕
๔. ทำกรรมเก่าให้เกิดประโยชน์	๒๓
๕. พระพุทธเจ้าตรัสรู้อะไร?	๒๘
๖. “ศีล ๕” ขาด-ไม่ขาด เช็กได้เดี๋ยวนี	๓๓
๗. อานิสงส์ของการรักษาศีล ๕	๓๘
๘. ทำทานกับใคร? ได้บุญมากที่สุด	๔๒
๙. ทำบุญแล้ว ชีวิตไม่ดีขึ้นเลย...ทำไม!	๔๘
๑๐. ตายแล้วเกิดหรือไม่?	๕๑
๑๑. ตายแล้ว...ไปไหน?	๕๕
๑๒. ใครว่าเราเลือกเกิดไม่ได้	๖๐
๑๓. เกิดเป็นมนุษย์สุดแสนยาก	๖๓
๑๔. เวลาเหลือน้อย	๖๘
๑๕. มรณานุสติภาวนา	๗๑
๑๖. อภิมหาคัมภีร์ เปลี่ยนคนเป็นมนุษย์	๗๖
๑๗. ทำดีได้ดี.. มีจริง แต่ต้องทำแบบนี้	๘๑

๑๘. คุณค่าของชีวิตอยู่ที่ไหน?	๘๖
๑๙. ๓ กฎของธรรมชาติ รู้ไว้..ไม่ทุกข์	๙๑
๒๐. เจ็บไข้ได้ป่วย โอกาสแห่งการบรรลุนิพพาน	๙๖
๒๑. สุขด้วยปัญญา	๑๐๑
๒๒. จริงหรือ? บริจาคอวัยวะชาติหน้าพิการ!!	๑๐๔
๒๓. สุดยอดเครื่องมือ ผ่าตัดระบบความคิด	๑๑๑
๒๔. ‘พลังทวี’ พลังทวีทางโลก พลังทวีทางธรรม	๑๑๖
๒๕. แกะสลักช้าง ดอกสกดเป้าหมาย	๑๒๑
๒๖. ถึงเวลา หยุดพัก...ลับคม	๑๒๕
๒๗. เปลี่ยนความคิด ชีวิตเปลี่ยน	๑๓๐
๒๘. ตัณหา เวลา อัดดา ฟิสิกส์!	๑๓๔
๒๙. สร้างฐาน สู้ยอด	๑๔๐
๓๐. เป้าที่ไร้เป้า	๑๔๕
๓๑. อุเบกขา แบบไหนดี	๑๕๐
๓๒. ความสุข : หาให้ถูก สุขให้เป็น	๑๕๔
๓๓. อานิสงส์ของการปิดทองหลังพระ	๑๖๔

ธรรมปฏิบัติ

๑. วิธีการทำจิตให้สงบ	๑๗๐
๒. ภาวนาให้จิตสงบ	๑๗๑
๓. อยู่กับบุญเท่า	๑๘๐
๔. วิธีการจัดการมณีนิจิต	๑๘๔

๕. ฝึกใจให้ปล่อยวาง	๑๙๑
๖. ลมกับจิต ยิ่งละเอียดยิ่งดี	๑๙๖
๗. ปรากฎการณ์ในขณะทำสมาธิ	๒๐๑
๘. ตามรู้จิต ตามรู้ความคิด	๒๑๐
๙. พิจารณาร่างกาย ให้เห็นไตรลักษณ์	๒๑๕
๑๐. ดู “เทวทูต” ในตัวเอง	๒๒๑
๑๑. ที่เที่ยวของสติ	๒๒๖

นิทานเซน

๑. แม่ทัพออกบวช	๒๓๐
๒. ประตูลสวรรค์และนรก	๒๓๓
๓. ชาวนาซื้อที่ดิน	๒๓๔
๔. อรหันต์ทองคำ	๒๓๖
๕. ยื้อไว้ไม่ยอมตาย กับ มีชีวิตอยู่อย่างดี	๒๓๘
๖. พระเซนกับขันทาน	๒๔๐
๗. ได้อย่าง เสียอย่าง	๒๔๒
๘. ใช้ทองซื้อปัญญา	๒๔๔
๙. ตรรกะในการใช้ชีวิต	๒๔๖
๑๐. เณรกวาดใบไม้	๒๔๘

ข้อคิดในการปฏิบัติธรรม และดำเนินชีวิต

๒๕๐

มงคลชีวิต

๒๕๖

หน้าสุดท้าย ความแก่ (พุทธทาสภิกขุ)

๒๕๘

ธรรมะทั่วไป

อย่าคิดว่าตนเก่ง

พระครูทิศกาลสรนาท วัดราชบททิศสถิตมหาสีมาราม กทม.

ได้อ่านพบคำกล่าวของ William Henry “Bill” Gates III เจ้าของบริษัทไมโครซอฟท์ ที่ว่า “I failed in some subjects in exam, but my friend passed in all. Now he is an engineer in Microsoft and I am the owner of Microsoft. ผมสอบตกบางวิชาสมัยเรียน แต่เพื่อนผมสอบผ่านหมด ตอนนี้เขาทำงานเป็นวิศวกรให้ไมโครซอฟท์ ส่วนผมเป็นเจ้าของ”

นำให้คิดถึงระบบการศึกษาของรัฐ ที่แต่ละประเทศได้จัดให้แก่ประชาชนของตน ซึ่งทุกระบบมีความเหมือนกันอยู่ประการหนึ่ง คือ การผลิตคนเก่งในหลักสูตรขึ้นมา คนเก่งเหล่านี้ต่างก็ได้รับโอกาสทางการศึกษามากกว่าคนทั่วไป รัฐจะให้การสนับสนุนคนเก่งที่เข้าเกณฑ์มาตรฐานของรัฐ ในบรรดาคนเก่งเหล่านี้ มีสักกี่คนที่ประสบความสำเร็จในสาขาที่ตนเก่งมาก

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงชี้ถึงจุดบกพร่องของคนเก่งไว้ในพระราชดำรัส ที่พระราชทานในพิธีทูลเกล้าฯ ถวายปริญญาคุณวุฒิปดกิตติมศักดิ์ของ ๕ สถาบัน ณ ศาลาดุสิดาลัย พระราชวังดุสิต วันที่ ๓ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๓๒ ดังความตอนหนึ่งว่า

“...การสอนให้คนเก่งนี้ ถ้าดูเฉพาะบางแง่บางมุม อาจเห็นได้ว่าดีว่าสอดคล้องต้องกับสมัยเร่งพัฒนา แต่ถ้ามองให้ถี่ถ้วนรอบด้านแล้ว จะเห็นว่าการมุ่งสอนคนให้เก่งเป็นเกณฑ์ อาจทำให้เกิดจุดบกพร่องต่าง ๆ ขึ้นในตัวบุคคลได้ไม่น้อย ที่สำคัญก็มี

ข้อหนึ่ง บกพร่องในความคิดพิจารณาที่รอบคอบและกว้างไกล เพราะใจร้อน เร่งจะทำการให้เสร็จโดยเร็ว เป็นเหตุให้การทำงานผิดพลาด ชัดช้อง และล้มเหลว

ข้อสอง บกพร่องในความนับถือและเกรงใจผู้อื่น เพราะถือว่าตน เป็นเลิศ เป็นเหตุให้เย่อหยิ่ง มองข้ามความสำคัญของบุคคลอื่น และ มักก่อความขัดแย้ง ทำลายไมตรีจิต มิตรภาพ ตลอดจนความสามัคคี ระหว่างกัน

ข้อสาม บกพร่องในความมัยยัสต์ พอเหมาะพอดีในการกระทำ ทั้งปวง เพราะมุ่งหน้าแต่จะทำความให้เด่น ให้ก้าวหน้า เป็นเหตุให้เห็นแก่ตัว เอารอดเอาเปรียบ

ข้อสี่ บกพร่องในจริยธรรมและความรู้จักผิดชอบชั่วดี เพราะมุ่ง แต่จะแสวงหาประโยชน์เฉพาะตัวให้เพิ่มพูนขึ้น เป็นเหตุให้ทำความผิด และความชั่วทุจริตได้ โดยไม่รู้สึกละอายสะเทือน

ผู้ที่มิจุดบกพร่องดังกล่าวนี้ เห็นกันอยู่ว่ามักจับเหตุจับผล จับหลักการไม่ถูก ส่วนใหญ่จึงประสบปัญหาและความผิดพลาด ไม่อาจ สร้างความเจริญก้าวหน้าที่ยั่งยืนแท้จริง ให้แก่ตน แก่บ้านเมืองได้ตามเป้าหมาย

ดังนั้น นอกจากจะสอนคนให้เก่งแล้ว จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้อง อบรมให้ดีพร้อมกันไปด้วย ประเทศของเราจึงจะได้คนที่มีคุณภาพพร้อม คือทั้งเก่งทั้งดี มาเป็นกำลังของบ้านเมือง กล่าวคือ ให้ความเก่งเป็นปัจจัย และพลังสำหรับการสร้างสรรค์ ให้ความดีเป็นปัจจัยและพลังประดับ ประคอง นำความเก่งให้เป็นไปในทางที่ถูก ที่ควร ที่อำนวยผลเป็น ประโยชน์อันพึงประสงค์แต่ฝ่ายเดียว...”

เมื่อพิจารณาถึง คำว่า “ดี” ในพระราชดำรัส นำให้คิดถึง พุทธศาสนสุภาษิตที่ สมเด็จพระสังฆราช (สา ปุสฺสเทว) ทรงนิพนธ์ไว้ว่า

“นิมิตต์ สาธูปานํ กตัญญุตเวทิตา” แปลว่า “ความกตัญญุตเวทิตา เป็นเครื่องหมายของคนดี” ซึ่ง สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ทรงอธิบายถึง ความกตัญญุตเวทิตา : ธรรมที่สร้างคนให้เป็นคนดี ไว้ในหนังสือ “ธรรมเพื่อความสวัสดิ” ว่า

“กตัญญุตเวทิตาธรรม เป็นธรรมเครื่องสร้างคนให้เป็นคนดี จริง ๆ เพราะความรู้คุณท่านผู้มีคุณ และความตั้งใจจะตอบแทนพระคุณ คือเครื่องป้องกัน ที่สำคัญที่สุดก็จะกันให้พ้นจากการทำผิดคิดร้ายได้ ทั้งหมด โดยมีจุดมุ่งหมายอยู่ที่ความไม่ปรารถนาจะทำให้ผู้มีพระคุณ เป็นทุกข์เดือดร้อนกายใจ ผู้ใดมีกตัญญุตเวทิตาอย่างจริงใจ เป็นเหตุ ให้ผู้นั้นเป็นคนคิดดี พูดดี ทำดี

ทุกคนมีผู้มีพระคุณของตน อย่างน้อยก็มารดาบิดา ครูอาจารย์ เพียงมีกตัญญูรู้คุณท่านเท่าที่กล่าวนี้ ก็เพียงพอจะคุ้มครองตนให้พ้น จากความไม่ดีทั้งปวงได้ ขอให้ เป็นเพียงความกตัญญุตเวทิตาจริงใจ เท่านั้น อย่าให้เป็นเพียงนึกว่า ตนเป็นคนกตัญญู ความจริงกับความนึกเอาแตกต่างกันมาก ผลที่จะได้รับจึงแตกต่างกันด้วย

ผู้มีกตัญญุตเวทิตานั้น จะรู้จักบุญคุณของผู้มีบุญคุณทั้งหมด จะตอบสนองทุกคนเต็มสติปัญญาความสามารถควรแก่ผู้รับ และนี่เองที่จะเป็นเหตุให้คิดดี พูดดี ทำดี เพราะเกรงว่าการคิดไม่ดี พูดไม่ดี ทำไม่ดี จะมีส่วนทำให้ผู้มีบุญคุณเดือดร้อน เช่น บิดามารดาเป็นผู้มีพระคุณ ลูกกตัญญูจะประพฤติดัวเป็นคนดี จะไม่เป็นคนเลวเพราะเกรงว่ามารดา บิดาจะเสื่อมเสีย นี่เท่ากับคุ้มครองตนเองได้แล้วด้วยความกตัญญุตเวทิตา”

คนเราจะสามารถรักษาสำนึกในความกตัญญุตเวทิตาไว้ได้ ตลอดเวลา ย่อมต้องอุปถัมภ์ด้วยสติปัญญาในศีลธรรมเป็นเบื้องต้น กล่าวคือ เมื่อมาระลึกถึงคุณของพ่อแม่ผู้เป็นบุพการีของตน ย่อมต้องปรารถนา ที่จะตอบแทนคุณที่ท่านได้เลี้ยงดูตนเองจนเติบโตใหญ่ มีอาชีพการงาน

ดังนั้น จึงต้องฝึกฝนตนเองให้เป็นผู้มีสติสัมปชัญญะอยู่เสมอ เพราะความเป็นผู้มีสติ ย่อมจะยังให้สำนึกในความกตัญญูทวดที่ต่อพ่อแม่ให้เกิดขึ้นเตือนสติของตนเองอยู่เสมอ การคิด การทำ การพูด ย่อมเป็นไปในกรอบของศีลธรรม อันเป็นจิตวิญญาณของประเพณีไทย ที่บรรพชนได้รังสรรค์ขึ้นมา และถือปฏิบัติสืบต่อกันมาจนถึงรุ่นของเรา

เมื่อปฏิบัติงานตามหน้าที่ด้วยสติสัมปชัญญะแล้ว การคิดชั่ว ทำชั่ว พูดชั่ว ก็จะไม่เกิดขึ้น ปิดทางแห่งการเสื่อมเสียชื่อเสียง หรือชีวิต จิตใจก็มีความละเอียดและเกรงกลัวต่อบาป ด้วยเกรงผลกระทบจะมีถึงบุพการีของตน นี่ก็เท่ากับทำตนไม่ให้มีข้อบกพร่อง ดังที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงกล่าวถึง การทำงานจึงเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ อยู่ในกรอบของแผนการชีวิตที่ตนกำหนดไว้ ความสำเร็จในชีวิตที่ปรารถนาก็ย่อมปรากฏแก่ตนเองได้ในที่สุด

บุคคลที่ประสบความสำเร็จในชีวิต ย่อมเป็นผู้สำนึกในความกตัญญูทวดที่อย่างเด่นชัด อันเป็นเหตุให้เขาต้องระมัดระวังตนเอง ไม่ให้มีข้อบกพร่อง อย่างที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวได้พระราชทานไว้

ซึ่งถ้าเราได้อ่านข้อคิดของ บิลล์ เกตส์ ในการบรรยายให้กับนักเรียนมัธยมที่จบการศึกษาฟิง ถึงความสำเร็จของเขา จะพบข้อหนึ่งที่ว่า “If you mess up, it’s not your parents’ fault, so don’t whine about your mistakes, learn from them. ชีวิตที่ยุ่งเหยิงของคุณ ไม่ใช่ความผิดของพ่อแม่ เลิกคร่ำครวญกับสิ่งที่ทำพลาดไปแล้ว แต่จงเรียนรู้จากมันซะ” นี่ก็แสดงถึงสำนึกในความกตัญญูทวดที่เขามิต่อพ่อแม่ของเขา

เหตุนี้ พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าอยู่หัว จึงได้พระราชทานแนวทางการจัดการศึกษา ในพระราชหัตถเลขา ที่พระราชทานแก่สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส ลงวันที่ ๒๔ กรกฎาคม ร.ศ.๑๑๗ ความว่า

“...การสอนศาสนาในโรงเรียน ทั้งในกรุงแลหัวเมือง จะต้องให้มีขึ้น ให้มีความวิตกไปว่า เด็กชั้นหลังจะห่างเหินจากการศาสนา จนเลยเป็นคนไม่มีธรรมในใจมากขึ้น เมื่อเป็นเช่นนั้น จะถือว่าเหมือนอย่างทุกวันนี้ คนที่ไม่รู้อะไรก็มีมากต่อไปภายหน้า

ถ้าเป็นคนที่ได้เล่าเรียนคงจะประพฤติดีดีกว่าคนที่ไม่ได้เล่าเรียนนั้นหาถูกไม่ คนที่ไม่มีธรรมเป็นเครื่องดำเนินตาม คงจะหันไปทางทุจริตโดยมาก ถ้ารู้น้อยก็โกงไม่ค่อยคล่อง ถ้าโกงไม่สนิท ถ้ารู้มากก็โกงคล่องมากขึ้น และโกงพิสดารมากขึ้น

การที่หัดให้รู้อ่านอักขรวิธี ไม่เป็นเครื่องฝึกหัดให้คนดีแลคนชั่วเป็นแต่ได้วิธีที่สำหรับจะเรียนความดีความชั่วได้คล่องขึ้น จึงเห็นว่าถ้ามีหนังสืออ่านสำหรับโรงเรียน ที่บังคับให้โรงเรียนต้องสอนกัน แต่ให้เป็นอย่างใหม่ ๆ ที่คนจะเข้าใจง่าย ๆ จะเป็นคุณประโยชน์มาก...”

เมื่อได้ตระหนักถึงคุณค่าแห่งความดี ที่เกิดจากความสำนึกในกตัญญูกตเวทิต์ ด้วยสติปัญญาของตน พร้อมทั้งปฏิบัติตนเป็นกตัญญูกตเวทิต์บุคคล ย่อมทำให้ตนเองเป็นคนดี ที่ห่างไกลจากการทำบาป อันจักสร้างความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่น ย่อมจะทำให้เป็นผู้มีความอ่อนน้อม ถ่อมตนอยู่เสมอ เปิดใจกว้างเรียนรู้สิ่งที่เป็นสารประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตของตนเอง ด้วยสำนึกเห็นว่า เรายังไม่เป็นคนเก่งที่พร้อมด้วยคุณธรรม อันจักพาให้ชีวิตของเราไปถึงความสำเร็จที่ปรารถนา เราจึงไม่กล้าที่จะคิดว่าตนเองเป็นคนเก่ง

เหตุนี้จึงขอเตือนท่านทั้งหลายว่า “อย่าคิดว่าตนเองเก่ง” เพราะนั่นคือการสร้างหายนะให้แก่ชีวิตของตนเอง ด้วยการมีข้อบกพร่องในตนเอง ตรงตามที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงพระราชทานไว้แล

แนวทางของชีวิต

ตัวเองเท่านั้นที่จะกำหนด

พระครูทิศกาลสรนาท (ทองนารถ ปภาโส) วัดราชบพิธสถิตมหาสีมาราม กทม.

ชีวิตที่เกิดมาบนโลกนี้ ตามความเชื่อในพระพุทธศาสนากล่าวว่า ล้วนเป็นตามอำนาจของกรรม ความแตกต่างในชีวิตจึงปรากฏให้เห็น อยู่เป็นปกติ

หลายคนยามท้อแท้กับชีวิต มักพุดพลอบใจตนเองว่า มันเป็น เวิร์กกรรมของตน แม้เมื่อหายท้อแท้แล้ว ส่วนใหญ่ก็ขาดความกระตือรือร้นในการดำเนินชีวิตของตน

ถ้าพลเมืองไทยมีคนคิดอย่างนี้อยู่เป็นจำนวนมาก ประเทศไทย จะดำเนินไปสู่ความวัฒนาสถาพรอย่างไร?

พระพุทธศาสนาก็ถูกโจมตีว่า เป็นศาสนาที่ทำให้เกิดความ หายนะต่อประเทศไทย การทำความเข้าใจในเรื่องกรรมที่ถูกต้อ จึง จำเป็นอย่างยิ่งสำหรับพุทธศาสนิกชนไทยในปัจจุบันนี้

ลองพิจารณากรรมของพระองค์ลุลีมาลดู สมัยที่ท่านยังเป็นฆราวาส ชื่ออหิงสกะ ท่านเป็นคนดี ที่มีความเคารพเชื่อฟังพ่อแม่ครูอาจารย์เสมอ เป็นลูกที่ดี เป็นนักเรียนที่ดี ต่อมาเมื่อเหตุทำให้อาจารย์เกิดความไม่พอใจ ท่าน แล้วก็หลอกท่านว่า ให้ฆ่าคนจำนวน ๑,๐๐๐ คน เพื่อจักได้มีความ พร้อมในการเรียนวิชาชั้นสูงของสำนัก ท่านก็ปฏิบัติตาม ทำให้เปลี่ยน จากอหิงสกะผู้เรียบร้อย กลายเป็นมหาโจรของคุลิมาลในกาลต่อมา

ในวันที่จะมาถึงคนที่ ๑,๐๐๐ ท่านได้พบพระพุทธเจ้า ได้รับพระมหากรุณาธิคุณให้ได้รับสัมมธรรมความจริงของชีวิต นำตนให้หลุดพ้นจากความเชื่อที่ผิด เห็นแสงสว่างในการดำเนินชีวิต ท่านได้ขอบวชเป็นพระภิกษุในพระพุทธศาสนา แล้วต่อมาได้เป็นพระอรหันต์ที่ได้รับการยกย่องจากพระพุทธองค์

ใช่..อาจมีความคิดเห็นว่า นี่เป็นอำนาจของกรรม ที่ลิขิตชีวิตของพระองค์คูมัลล

แต่ลองตรองดูว่า ใครเป็นคนเลือกในการจะไปมาคน ใครเป็นคนเลือกที่จะบวชเป็นพระ พระองค์คูมัลลเป็นคนเลือกเองมิใช่หรือ เมื่อยกเวรกรรมในอดีตชาติที่ไม่ทราบออกไป พิจารณาเฉพาะในชาตินี้ พระองค์คูมัลลเป็นผู้กำหนดเวรกรรมของตนเอง ท่านจึงเป็นผู้รับเวรกรรมในปัจจุบันของท่านเอง

ยามท่านกำหนดแนวทางชีวิตเป็นศิษย์ที่ดี ทำตามคำสอนที่ผิดของอาจารย์ ท่านได้กลายเป็นมหาโจร ก็ได้รับทุกข์ยากลำบากในการเป็นอยู่ แม้เมื่อเป็นพระภิกษุแล้ว ก็ได้รับทุกข์จากความโกรธแค้นของมหาชนที่ทราบเรื่องในอดีตของท่าน

เมื่อท่านกำหนดแนวทางชีวิตของตนเป็นพระภิกษุ ท่านก็ดำเนินตนไปตามพุทธโอวาท ได้บรรลุอรหัตผล เป็นพระอรหันต์ ท่านได้รับวิมุตติสุขอย่างสมบูรณ์ นี่แสดงให้เห็นว่า เราเป็นผู้กำหนดแนวทางชีวิตของตนเอง

การได้เรียนรู้ประสบการณ์ชีวิตของผู้อื่น ที่ประสบความสำเร็จในชีวิต จะทำให้ได้เรียนรู้ถึงแนวทางชีวิตของผู้นั้น แล้วนำมาเป็นอุทาหรณ์แก่ชีวิตของตนเอง

ในพระบรมราโชวาท พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสเสด็จฯ ทรงดนตรีเป็นการส่วนพระองค์ ณ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

เมื่อวันที่ ๔ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๑๕ ทรงกล่าวถึงแนวทางของชีวิตแก่นักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ มีความน่าสนใจดังนี้

“...การที่มาขอโอวาทเพื่อเป็นแนวทางในชีวิต และเพื่อให้เป็นคนดีจริง ๆ ของชาตินั้น ก็แล้วแต่คนที่ฟัง แล้วแต่คนที่จะไปพิจารณาและไปปฏิบัติให้พบแนวทางชีวิต และให้พบสิ่งที่จะทำให้เป็นคนดีจริง ๆ ของชาติได้

แนวทางชีวิตนี้ ถ้าพูดตามตรงแล้ว แต่ละคนก็มีแนวของชีวิตของตนเอง และแตกต่างกับผู้อื่น ฉะนั้น การที่จะมารวมทั้งหมดแล้วบอกว่า แนวชีวิตคืออย่างนี้ ก็พูดยาก เพราะแต่ละคนก็มีทางของตัวเอง มีหน้าที่ของตัวเอง และมีนิสัยใจคอความเป็นอยู่ของตัวเอง

แต่ถ้าพูดรวม ๆ แล้ว เราก็จะรู้ได้ว่า แนวทางของชีวิตทุกคนก็มีว่า เกิดมาแล้วจะต้องฝึกฝนตนเองทั้งกายทั้งใจ เพื่อที่จะสามารถมีชีวิตอยู่ได้ นั้นเป็นขั้นแรก

ขั้นต่อไป เมื่อฝึกฝนตนเองพอสมควรแล้ว หมายถึงว่าได้ฝึกหัดตัว แล้วก็ได้เรียนรู้วิชาต่างๆ แล้วก็ต้องไปปฏิบัติ ในการปฏิบัติ นั้นก็จะต้องใช้ความตั้งใจจริง ความซื่อตรง และการพิจารณาที่รอบคอบ

แนวต่อไป แนวสุดท้ายขั้นที่สาม ก็คือตาย คือเกิดมาแล้วเรียนรู้ ฝึกฝน ฝนฝ่าอุปสรรคต่างๆ ปฏิบัติการตามหน้าที่ และตาย

ตายนี้หมายถึงว่า ถ้าอยากให้เป็นการดี ก็ต้องตายสบาย แต่ละคนก็ต้องการตายสบาย หมายความว่า ตายสบายใจที่ได้ปฏิบัติหน้าที่มา อันนี้ทั้งหมดนี้ ก็เป็นเรื่องของชีวิตและแนวทางชีวิตกว้าง ๆ แต่ก็คงเข้าใจ...”

แนวทางของชีวิตขั้นแรกคือ เกิดมาแล้วจะต้องฝึกฝนตนเองทั้งกายทั้งใจ เพื่อที่จะสามารถมีชีวิตอยู่ได้ นี่น่าให้คิดได้ว่า ในยามปฐมวัย คือมีอายุตั้งแต่เกิดจนถึง ๖๕ ปี ควรที่จะได้มีการเรียนรู้ในสิ่งที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิต การเรียนรู้ย่อมเป็นไปตามระบบการศึกษาของรัฐ หรือเป็นไปตามธรรมชาติในสังคมที่ตนอาศัย

เมื่อเกิดการเรียนรู้ ย่อมทำให้เกิดการพัฒนาตนเองไปตามองค์ความรู้ที่ได้เรียนมา การหมั่นฝึกฝนตนเองให้ได้ประโยชน์จากองค์ความรู้เหล่านั้น จึงเป็นสิ่งที่จำเป็น

ความสำเร็จในช่วงนี้อาศัยธรรมในมงคลสูตร ๑๐ ประการ มากำกับฝึกฝนใจของตนให้เข้มแข็ง ดำรงตนไปตามแนวทางชีวิตที่ถูกต้อง ซึ่งได้แก่ ๑. ไม่ให้คบคนพาลคนชั่ว เพราะจะทำให้ตนเองได้ประสบความเดือดร้อน ดังเช่น อหิงสกะได้รับคำสอนที่ผิดจากอาจารย์ ๒. ให้คบบัณฑิต ท่านผู้เป็นคนดี เพราะจะทำให้ตนเองได้พบแต่ความเจริญรุ่งเรืองของชีวิต ดังองค์ลิลิตได้พบพระพุทธเจ้า ๓. ให้บูชาบุคคลที่ควรบูชา เพราะศรัทธาในท่านผู้นั้น จะทำให้ตนเองได้ศึกษาจริยาวัตรของท่าน แล้วนำมาเป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิต ๔. ให้อยู่ในถิ่นที่เหมาะสม เพื่อสะดวกในการศึกษาเล่าเรียน

๕. ให้สะสมบุญเรื่อยไป การสร้างบุญให้ตนเอง ด้วยการทำตนให้มีความสุขด้วยการให้ทาน รักษาศีล บำเพ็ญภาวนา อันจะเป็นทุนไปสู่ความสำเร็จในชีวิต ๖. ให้ตั้งตนไว้ชอบ ดำเนินชีวิตไปตามกรอบแห่งศีลธรรม อันจักทำให้สามารถมีชีวิตที่ถูกต้องดีงาม ๗. ให้เป็นผู้ฟังมาก การได้ฟังประสบการณ์ความสำเร็จในทางที่ถูกต้องของผู้อื่น เป็นการเรียนรู้ที่ทำให้มีความรอบรู้ต่อการดำเนินชีวิต ๘. ให้ศึกษาศิลปวิทยา เป็นการเพิ่มพูนความรู้ที่ควรแก่การดำเนินชีวิตของตนเอง นำให้มีพื้นฐานการประกอบอาชีพการงานที่ดีต่อไป ๙. ให้มีระเบียบวินัยดี เป็นการทำตนให้เป็นผู้มีหลักการที่ดีในการดำเนินชีวิต ๑๐. ให้มีวาจาสุภาพ รู้จักพูดคุยกับคนอื่นด้วยวาจาสุภาพ ก่อประโยชน์ อันทำให้เกิดความมีเสน่ห์ในตัวเอง ได้รับการยอมรับจากสังคม

เมื่อดำเนินชีวิตด้วยมงคล ๑๐ ประการนี้ ย่อมทำให้สำเร็จแนวทางของชีวิตขั้นแรกนี้

แนวทางของชีวิตขั้นที่สอง คือ ในการปฏิบัตินั้นก็จะต้องใช้ความตั้งใจจริง ความซื่อตรง และการพิจารณาที่รอบคอบ นำให้คิดได้ว่า ในยามมัชฌิมวัย คือในช่วงอายุ ๒๖-๕๐ ปี เป็นวัยแห่งการทำงาน สร้างหลักฐานให้แก่ตนเอง การทำงานตามคุณวุฒิที่ได้ฝึกฝนมาดีแล้ว ในขั้นแรก ย่อมทำให้สามารถมีชีวิตอยู่ได้ตามอัฏฐภาพ

เมื่อพิจารณาธรรมแห่งการดำเนินชีวิตไว้ ๓ ประการที่ พระราชทานไว้ ย่อมพบว่า นี่คือนิสัยที่ต้องสร้างเป็นลักษณะนิสัยในการดำเนินชีวิตของตน

ในการดำเนินชีวิตไปสู่เป้าหมายที่ตนประสงค์ มีนัยยะที่พอขยายความได้ดังนี้ ๑. มีความตั้งใจจริง ที่จะดำเนินชีวิตให้ถึงเป้าหมายที่กำหนดไว้แล้ว ด้วยความเพียรพยายามอย่างต่อเนื่อง เสมอต้นเสมอปลาย และไม่หวาดหวั่นต่อความยากลำบากที่เกิดขึ้นเป็นอุปสรรคของชีวิต ๒. มีความซื่อตรง ในการดำเนินชีวิตของตนเอง ๓. มีการพิจารณาที่รอบคอบ ในการดำเนินชีวิต

การรักษาให้ตนเองมีคุณธรรมทั้ง ๓ นี้อย่างบริบูรณ์ ควรจะต้องปฏิบัติตนตามธรรมในมงคลสูตร ๒๐ ประการ คือ ๑. ต้องบำรุงบิดามารดา ด้วยความเคารพ นี่จะทำให้ตนเองมีสำนึกในความกตัญญูกตเวที อยู่เสมอ เป็นเครื่องป้องกันไม่ให้ดำเนินชีวิตไปในทางที่สร้างความเสื่อมเสียแก่ท่าน ๒. ให้การสงเคราะห์บุตรธิดา ตามสมควร นี่จะก่อให้เกิดความรับผิดชอบในการดำเนินชีวิตอย่างไม่ประมาท ทั้งยังต้องทำตนให้เป็นแบบอย่างที่ดีของบุตรธิดา

๓. ให้การสงเคราะห์ภรรยา(สามี) ผู้เป็นคู่ชีวิต ด้วยการให้เกียรติตามฐานะ ๔. ไม่ให้แรงงานอาภูล ทำงานในหน้าที่อย่างเต็มความสามารถ ไม่ให้งานค้างคั่ง ๕. บำเพ็ญทาน รู้จักการให้ปัน อนุเคราะห์เพื่อนร่วมงาน ร่วมสังคมตามสมควร ๖. ให้ประพฤติธรรม

คือการประพุดิตนให้อยู่ในกรอบของความถูกต้องและความดี ทั้งปรับปรุงพฤติกรรมของตนให้ดีขึ้นกับที่เกิดเป็นคน และให้มีความเที่ยงธรรม ไม่ลำเอียง

๗. ให้สังเคราะห์ญาติ ตามสมควรแก่กาล ๘. ให้ประกอบการงานดี ไม่มีโทษ คือทำอาชีพสุจริต ที่สร้างความปลอดภัยให้แก่ชีวิตของตนเอง ๙. ให้เว้นจากการทำบาป ด้วยกายและวาจา ๑๐. ให้เว้นจากการเสพของเมา นี่จะทำให้เป็นคนมีสติอยู่เสมอ ๑๑. ไม่ให้ประมาทในธรรมทั้งหลาย ด้วยการมีสติกำกับตัวอยู่เสมอ ไม่ยอมถลาลงไปในทางที่เสื่อม และไม่ยอมพลาดโอกาสในการทำความดี ใส่ใจสำนึกอยู่เสมอในหน้าที่ กระทำการทำงานอย่างจริงจังและดำเนินรุดหน้าตลอดเวลา

๑๒. เคารพบุคคลที่ควรเคารพ คือมีความตระหนักถึงคุณค่าความดีที่มีอยู่จริงของบุคคลอื่น ยอมรับนับถือความดีของเขาด้วยใจจริง แล้วแสดงความนับถือต่อผู้นั้นด้วยการแสดงความอ่อนน้อม อ่อนโยนอย่างเหมาะสม ทั้งต่อหน้าและลับหลัง ๑๓. มีความถ่อมตน คือคอยตามพิจารณาข้อบกพร่องของตนเอง แล้วแก้ไข ไม่อวดดีถือดี น้อมตัวลงเพื่อถ่ายทอดคุณความดีของผู้อื่นเข้าสู่ตนเองได้อย่างเต็มที่ ๑๔. มีความสันโดษ ให้รู้จักพอ รู้จักประมาณในการดำเนินชีวิต

๑๕. มีความกตัญญู คือการรู้จักบุญคุณผู้ที่ได้ทำความดีให้แก่อน ๑๖. ฟังธรรมตามกาล รู้จักขวนขวายหาเวลาไปฟังคำสั่งสอนจากผู้มีประสบการณ์ในการดำเนินชีวิต เพื่อยกระดับจิตใจและสติปัญญาของตนให้สูงขึ้น ๑๗. มีความอดทน รักษาปกติภาวะของตนไว้ได้ ไม่ว่าจะถูกกระทบกระทั่งด้วยสิ่งอันเป็นที่พึงปรารถนาหรือไม่พึงปรารถนา ก็ตาม มีความมั่นคงหนักแน่น

๑๘. เป็นผู้วาง่าย เมื่อมีผู้รู้แนะนำพร่ำสอนให้ ดักเตือนให้ โดยชอบธรรมแล้ว ย่อมปฏิบัติตามคำสอนนั้นด้วยความเคารพอ่อนน้อม

๑๙. รู้จักมองพระสงฆ์ ผู้สงบ เป็นเครื่องเตือนสติตนเองให้เฝ้าหาความสงบในใจ ๒๐. สนทนารธรรมตามกาล ในการดำเนินชีวิตย่อมต้องมีปัญหาและอุปสรรค การได้สนทนากับท่านผู้รู้หรือเพื่อนร่วมงาน ย่อมเห็นหนทางแก้ไข หรือสนับสนุนให้สามารถดำเนินชีวิตที่ดีขึ้น

ธรรมทั้ง ๒๐ ประการนี้ เมื่อปฏิบัติเป็นปกติ ก็จะทำให้คุณธรรมที่ทรงแนะนำไว้ เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

แนวทางของชีวิตขั้นที่สาม คือ ตาย นี่น่าให้คิดได้ว่า ในยามปัจฉิมวัย คือในช่วงอายุ ๕๐ ปีขึ้นไป ควรที่จะได้รับผลสำเร็จในการดำเนินชีวิตตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ตามสมควร

บุคคลที่กำลังจะหมดลมหายใจไปจากโลกนี้ เมื่อมารำลึกถึงชีวิตที่ดำเนินมาด้วยดีของตน ย่อมมีความภูมิใจ และยอมตายไปด้วยความสบายใจ ทั้งทั้งเกียรติยศไว้ให้แก่ลูกหลานในตระกูล

ดังนั้น เมื่อเข้าสู่ปัจฉิมวัย จึงควรที่จะปฏิบัติตนตามธรรมในมงคลสูตร ๘ ประการ คือ ๑. บำเพ็ญเพียรเผากิเลสให้หมดไป พยายามไม่ให้ตนเองตกไปในอำนาจกิเลส ที่จะทำให้เกิดการดิ้นรนในชีวิตใหม่ ๒. ประพฤติพรหมจรรย์ คือประพฤติตนตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนาให้เคร่งครัดยิ่งขึ้น เพื่อป้องกันไม่ให้กิเลสฟุ้งกลับขึ้นมามาก ๓. ทำตนให้เห็นแจ้งในอริยสัจ ด้วยตระหนักรู้ในทุกข์ เหตุที่เกิดทุกข์ การดับทุกข์ และวิธีดับทุกข์ ๔. ให้ทำนิพพานให้แจ้ง ตั้งใจปฏิบัติตนให้ถึงเป้าหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา

๕. ไม่ให้จิตหวั่นไหวในโลกธรรม ทำตนไม่ให้ติดยึดความสุขหรือความทุกข์ที่เกิดจากลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ๖. ไม่ให้จิตเศร้าหมอง ทำตนให้เป็นผู้รู้ตามสภาวะความเป็นจริงของสรรพสิ่ง ๗. ไม่ให้จิตมีมลทิน ทำจิตใจของตนให้เป็นอุเบกขาลอดเวลา ๘. ให้มีจิตเกษม คือมีจิตใจที่ปลอดภัย พ้นภัย ล้นกิเลส มีความสุข

ธรรมทั้ง ๘ ประการนี้ จะทำให้สามารถถึงความตายสบาย ตามที่ทรงรับสั่งไว้

บุคคลที่เกิดมาในโลกนี้ ย่อมมีแนวทางชีวิตที่ไม่เหมือนกัน ดังที่ทรงรับสั่งไว้ว่า “แนวของชีวิตนี้ ถ้าพูดตามตรงแล้ว แต่ละคนก็มี แนวของชีวิตของตนเอง และแตกต่างกับผู้อื่น ฉะนั้น การที่จะมารวม ทั้งหมดแล้วบอกว่า แนวชีวิตคืออย่างนี้ ก็พูดยาก เพราะแต่ละคนก็มีทางของตัวเอง มีหน้าที่ของตัวเอง และมีนิสัยใจคอความเป็นอยู่ของตัวเอง”

การกำหนดแนวทางชีวิตของตน จึงต้องเป็นไปตามเหตุผล ในตนเอง เป้าหมายของชีวิตที่จะกำหนดให้มีขึ้น จึงไม่ควรที่จะเป็น สิ่งที่ไกลเกินความสามารถในการดำเนินชีวิตให้ไปถึง

ควรจะกำหนดเป้าหมายของชีวิต ที่ตนเองสามารถดำเนินชีวิต ไปถึงได้ในช่วงชีวิตนี้ แล้วเมื่อถึงมรณกาล ตนเองจักตอบได้ว่า ได้ดำเนินชีวิตมาถึงความสำเร็จที่กำหนดไว้ แล้วจะได้ถึงความตาย อย่างสบายใจที่ได้ปฏิบัติหน้าที่มา

วันนี้ คุณกำหนดแนวทางชีวิตของคุณแล้วหรือยัง?

๘๘๘

วิธีเอาชนะ อุปสรรคของชีวิต

พระครูทิศกาลสรนาท (ทองนารถ ปภาโส) วัดราชชนกวิมลกิตติมहाสิมาราม กทม.

การได้มองดูสิ่งแวดล้อมรอบตัวอย่างพินิจ อาจนำไปเกิดความคิดในการสร้างสรรค์สิ่งที่ดีต่อการดำเนินชีวิตของเราได้ ลองมองดูความสว่างไสวในยามราตรี แล้วใช้การพิจารณาอย่างรอบคอบถี่ถ้วนของตนเอง อะไรคือสัจธรรมในแสงสว่างนั้น?

เมื่อสามารถหาสาระจากคำถามนี้ได้ นี่ก็อาจจะเป็นกำลังใจในการต่อสู้ชีวิต เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ประสงค์

แสงสว่างเหล่านั้นมาจากไหน? คำตอบน่าจะตรงกันว่า มาจากหลอดไฟหลากหลายชนิดที่มีไฟฟ้าเป็นจุดเริ่มต้น ลองคิดต่อไปอีกสิว่ากว่าจะเป็นหลอดไฟที่ทันสมัยนี้ ต้องผ่านวิวัฒนาการมามากน้อยเพียงไร? ชื่อของ “โทมัส อัลวา เอดิสัน” น่าจะเป็นหนึ่งในคำตอบนี้

เพราะเหตุที่ โทมัส อัลวา เอดิสัน คำนึงถึงการนำหลอดไฟฟ้ามาใช้งานในชีวิตประจำวันอย่างจริงจัง จึงทำให้เขาค้นคว้าหาวิธีทำให้อายุการใช้งานของหลอดไฟฟ้า ยาวนานพอที่จะนำไปใช้ได้อย่างสะดวกสบายในบ้านเรือนหรือร้านค้า ตลอดถึงการสร้างระบบผลิตและแจกจ่ายไฟฟ้าอีกด้วย

ซึ่งต่อมาเขาก็เป็นหนึ่งในผู้ก่อตั้งบริษัทเจเนอรัลอิเล็กทริก บริษัทเครื่องใช้ไฟฟ้าขนาดใหญ่ของโลก และก่อตั้งอีกหลายบริษัทในด้านไฟฟ้า นี่จึงเป็นส่วนสำคัญของวิวัฒนาการหลอดไฟฟ้า

นอกจากนี้ โทมัส อัลวา เอดิสัน ยังเป็นนักประดิษฐ์ที่มีผลงานมากที่สุดในยุคนั้น เขามีสิทธิบัตรสิ่งประดิษฐ์ภายใต้ชื่อของตนเองเป็นจำนวนถึง ๑,๐๙๓ ชิ้น นิตยสารไลฟ์ (Life) ได้ยกย่องให้เอดิสันเป็น ๑ ใน “๑๐๐ คนที่สำคัญที่สุดในช่วง ๑,๐๐๐ ปีที่ผ่านมา”

ด้วยผลงานที่มากมาย ทำให้เอดิสันถูกนักข่าวรุมถามเสมอว่า “คุณคิดอย่างไรกับการที่คนทั่วไปเรียกคุณว่าอัจฉริยะ ?” เอดิสันตอบว่า “คำว่า อัจฉริยะ ในความคิดของผม ประกอบด้วยพรสวรรค์เพียง ๑% ส่วนอีก ๙๙% มาจากความพยายาม”

วันนี้หลายคนได้ทราบแล้วว่า โทมัส อัลวา เอดิสัน และทีมงานของเขา ต้องใช้ความพยายามอย่างหนักในการพิชิตอุปสรรคต่างๆ เพื่อให้บรรลุถึงเป้าหมายในการประดิษฐ์สิ่งที่จะอำนวยความสะดวกต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์

ซึ่งนี่ก็สอดคล้องกับพระบรมราโชวาท ที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ได้พระราชทานแก่คณะกรรมการสมาคมนักเขียนแห่งประเทศไทย ณ พระตำหนักจิตรลดารโหฐาน วันที่ ๓ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๑๕ ความตอนหนึ่งว่า

“...เมื่อทำงานอะไรก็ตาม จะต้องคำนึงถึงประโยชน์ที่จะมีต่อส่วนรวมทั้งนั้น จะเป็นความคิดอะไร หรือเป็นลัทธิอะไร ต้องทำให้เป็นประโยชน์ขึ้นมา

เพราะว่าเราเกิดขึ้นมาเป็นมนุษย์ ซึ่งมีสมองที่จะคิดที่จะค้นหาความรู้เพื่อให้ก้าวหน้า สู้อะไรเราก็ยังไม่ทราบ แต่ว่าอย่างไรก็ตามเราก็เข้าใจว่า จะต้องพัฒนาทั้งทางด้านวัตถุและจิตใจ เพื่อให้ได้ทำหน้าที่ตามที่เราก่อเกิดขึ้นมาเป็นมนุษย์

เราจะต้องมีกฎเกณฑ์ต่างๆ ซึ่งได้รายงานว่ามีบางสิ่งบางอย่างมีจุดประสงค์บางอย่างยังไม่บรรลุ เพราะว่ามิใช่อุปสรรค

อุปสรรคเหล่านั้นเป็นสิ่งธรรมดาของโลก เราเกิดมาต้องมีอุปสรรคตามที่เป็นหลักของชีวิต คือเกิดมาแล้วต้องมีอุปสรรค คือความเจ็บ ความลำบาก ความตายในที่สุดทั้งนั้น

เราจะมาบ่นไม่ได้ว่ามีอุปสรรค แต่ว่าทุกคนจะต้องมีความคิดที่จะปฏิบัติด้วยความตั้งใจ ถ้าตั้งใจบริสุทธิ์และสุจริต จິงจะไปสู่ความเจริญรุ่งเรืองที่แท้จริง...”

ลองมาตรึกตรองดูว่า อุปสรรคในชีวิตของเรามีอะไรบ้าง? คำตอบอาจจะเป็นขาดความพร้อมในการทำงาน ไม่ชำนาญในงานที่ทำ เวลาที่เจอกับงานยากรู้สึกท้อแท้และหมดกำลังใจ ด้วยคิดว่าไม่มีความสามารถในการทำงาน ขาดมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ขาดการทำงานเป็นทีม ไม่กล้าเริ่มต้น ไม่เชื่อมั่นในตนเองว่าจะแก้ปัญหานี้ได้ ไม่ชอบการเสี่ยง ชอบหาพื้นที่ปลอดภัย ไร้อุปสรรค หรืออุปสรรคน้อย ไม่ชอบการเรียนรู้ ไม่ตื่นต้นกับการเติบโต ไม่ปรารถนาความสำเร็จระดับสูง ชอบทำงานในระดับพอเพียง ไม่ต้องการเด่นเกินหน้าใคร ฯลฯ คำตอบก็มีหลากหลาย ไปตามความคิดของแต่ละคน

เราจะเอาชนะอุปสรรคของชีวิตอย่างไร? คำตอบนี้คือกุญแจที่ไขประตูแห่งความสำเร็จ

ถ้าเป้าหมายในพระพุทธศาสนา คือพระนิพพาน อุปสรรคของพุทธศาสนิกชนย่อมเป็นสรรพกิเลสทั้งปวง ที่ขวางกั้นไม่ให้เกิดการบรรลุเป้าหมายได้

พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย แม่น้ำคงคาไหลไปสู่ทิศปราศิน ฉันทิใด ภิกษุเจริญพละ ๕ กระทำให้มากซึ่งพละ ๕ ย่อมเป็นผู้ข้ามไปสู่นิพพาน ฉันทันนั้นเหมือนกัน”

พละ ๕ ควรเป็นกุญแจที่พึงประสงค์ในการเอาชนะอุปสรรคของชีวิต พละ ๕ คือธรรมเป็นกำลัง ๕ อย่าง ได้แก่ ๑. ศรัทธา ความเชื่อ

๒. วิริยะ ความเพียร ๓. สติ ความระลึกได้ ๔. สมาธิ ความตั้งใจมั่น
๕. ปัญญา ความรอบรู้

๑. ศรัทธา ความเชื่อ มีลักษณะความเชื่อ ๔ ประการ คือ

(๑) **เชื่อในความตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า** คือเชื่อในพระธรรมวินัยอันเป็นแก่นของพระพุทธศาสนา ด้วยการศึกษาค้นธรรมที่ควรนำมาปฏิบัติในการดำเนินชีวิต

(๒) **เชื่อกรรม** คือ เชื่อว่าเมื่อทำอะไรโดยมีเจตนา คือ จงใจทำทั้งรู้ ย่อมเป็นกรรม คือ เป็นความชั่วความดีมีขึ้นในตน เป็นเหตุปัจจัยก่อให้เกิดผลดีผลร้ายสืบเนื่องต่อไป

(๓) **เชื่อผลของกรรม** คือ เชื่อว่ากรรมที่ทำแล้วย่อมมีผล และผลต้องมีเหตุ ผลดีเกิดจากกรรมดี ผลชั่วเกิดจากกรรมชั่ว

(๔) **เชื่อความที่สัตว์มีกรรมเป็นของตน** คือเชื่อว่าแต่ละคนเป็นเจ้าของกรรมที่ตนทำ จะต้องรับผิดชอบผลที่เป็นไปตามกรรมของตน

เมื่อมีศรัทธาเช่นนี้แล้ว ย่อมเป็นผู้รู้จักเหตุ-ผลในการดำเนินชีวิต ยามเมื่อเกิดอุปสรรคขึ้น ก็สามารถวิเคราะห์ถึงเหตุ-ผลของอุปสรรคนั้นได้ ทำให้มีกำลังการควบคุมความสงสัย ที่จะก่อให้เกิดอุปสรรคได้

๒. วิริยะ ความเพียร มีความขยันบากบั่น ไม่ท้อถอย ไม่ทอดธุระ สามารถดำเนินชีวิตให้มีความต่อเนื่องไปจนบรรลุถึงเป้าหมายด้วยความมุ่งมั่นอดทน

ยามเมื่อประสบอุปสรรคในชีวิต เมื่อพิจารณาหาเหตุ-ผลได้แล้ว ก็ละเหตุที่จะทำให้เกิดอุปสรรคเสีย และพยายามป้องกันไม่ให้อุปสรรคเกิดขึ้นอีก

นี่เป็นกำลังการควบคุมความเกียจคร้าน อันเป็นอุปสรรคที่สำคัญ นำให้เกิดความท้อถอยในชีวิต

๓. สติ ความระลึกได้ หมั่นระลึกถึงเป้าหมายของชีวิตที่ประสงค้อยู่เสมอ ซึ่งจะทำให้เกิดความไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต มีความรู้ตัวอยู่ทุกขณะ จะคิด จะทำ จะพูด ก็อยู่ในกรอบที่สร้างสรรค์

นี่จึงเป็นกำลังการควบคุมความประมาท การไม่ใส่ใจ ใจลอย ไร้สติ อันก่อให้เกิดอุปสรรคของชีวิต

๔. สมาธิ ความตั้งใจมั่น ทำจิตใจให้มั่นคง มีความสงบ ไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยกำหนดแน่วแน่อยู่กับเป้าหมายของชีวิต ทำงานไปด้วย ความตั้งใจมั่นที่จะให้งานนั้น เป็นวิธีนำตนไปสู่ความสำเร็จ

นี่เป็นกำลังการควบคุมการอวกแวก ไขว่ไขว่ ฟุ้งซ่าน อันเป็นอุปสรรคให้เกิดความทอดลอยในชีวิต

๕. ปัญญา ความรอบรู้ คือ ความรู้ ความเฉลียวฉลาด มีประสบการณ์ มีวิจารณ์ญาณที่ดี มีความสามารถเข้าใจสถานการณ์ต่าง ๆ และมีการตัดสินใจที่ดี

นี่เป็นกำลังการควบคุมเพิกเฉยไม่สนใจ หลงมกมาย อันเป็นอุปสรรคให้เกิดการดำเนินชีวิตที่ผิดทาง ปัญญาเป็นกำลังสำคัญที่สุดใน การแก้ไขอุปสรรคของชีวิต

เมื่อเกิดอุปสรรคในชีวิตขึ้น จงปฏิบัติดังนี้

๑. พึงใช้ปัญญาวิเคราะห์หาสาเหตุของอุปสรรคนั้น ด้วยใจเป็นธรรม ตามหลักศรัทธา

๒. เชื่อมั่นในเหตุผล ที่ได้ใช้ปัญญาพิจารณาแล้ว

๓. หมั่นพิเคราะห์อุปสรรคและการแก้ไขของคนอื่น เช่น การเผชิญอุปสรรคในการแสวงหาพระสัมมาสัมโพธิญาณของพระพุทธเจ้า หรือการค้นคว้าของ โทมัส อัลวา เอดิสัน ซึ่งจะทำให้เห็นซึ่งในคุณค่าของพละ ๕ ได้อย่างชัดเจนมากขึ้น

๔. อย่าอายที่จะต้องสนทนาแลกเปลี่ยนทัศนะกับเพื่อน หรือขอคำปรึกษากับผู้ใหญ่ ต้องยอมรับว่าปัญญาของเราอาจไม่กว้างขวางพอสำหรับการแก้ไขอุปสรรคที่ประสบอยู่

๕. ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ บางครั้งการได้สนทนากับคนที่มีประสบการณ์ตรง จะให้คุณประโยชน์ต่อการแก้ไขอุปสรรคได้อย่างเด่นชัด

๖. เปิดใจให้กว้าง ยอมเปลี่ยนทัศนคติในการมองอุปสรรคของตน นี่คือการเพิ่มวิจารณ์ญาณในการกำหนดแนวทางการแก้ไขอุปสรรคของตน

๗. ดำเนินการแก้ไขอุปสรรคตามแนวทางที่พิจารณาแล้ว นี่ก็คือการดำเนินชีวิตในยามเผชิญอุปสรรคอย่างมีเหตุผล ผลที่เกิดขึ้นอาจเป็นความสำเร็จหรือล้มเหลว แต่สิ่งที่ได้คือการเอาชนะอุปสรรคด้วยพลัง ๕ ของตนเอง

๘. อย่าเครียด เมื่อใช้ปัญญาไตร่ตรองมาตามลำดับแล้ว อย่าไปกังวลกับผลที่เกิดขึ้น ให้ผ่อนคลายตนเอง ทำสภาพร่างกาย และจิตใจให้สมบูรณ์ เพื่อเผชิญกับอุปสรรคที่มีอยู่ หรือที่จะเกิดขึ้นอีก

๙. อย่ายอมแพ้ เมื่อประสบกับความล้มเหลวในการแก้ไขอุปสรรค ก็มุ่งมั่นปรับเปลี่ยนวิธีการแก้ไขใหม่ โดยไม่ท้อถอย ด้วยมุ่งหวังที่จะประสบความสำเร็จในชีวิต

๑๐. เริ่มต้นใหม่ เมื่อไม่สามารถเอาชนะอุปสรรคนั้นได้ด้วยแนวทางที่กำหนดไว้ ก็เริ่มต้นแก้ไขอุปสรรคนั้นใหม่ ด้วยปัญญาที่ได้มีประสบการณ์เพิ่มขึ้น

แนวทางทั้ง ๑๐ ประการนี้ เป็นการนำเสนอถึงวิธีแก้ไขอุปสรรคของชีวิตด้วยปัญญาวิธีหนึ่ง

ความสมดุลของพละ ๕ นี้ เป็นสิ่งที่พึงรู้ ศรัทธาต้องปรับให้สมดุลกับปัญญา วิริยะต้องปรับให้สมดุลกับสมาธิ ส่วนสติพึงเจริญให้มาก เนื่องจากเป็นหลักที่มีสภาวะปรับสมดุลของจิตภายในตัวเองอยู่แล้ว

ถ้าพละ ๕ ไม่สมดุล จะทำให้เกิดนิรณ ๕ ธรรมที่เป็นเครื่องปิดกั้นหรือขัดขวางไม่ให้บรรลุความดี เป็นอุปสรรคสำคัญที่ทำให้ไม่บรรลุถึงเป้าหมายชีวิต หรือทำให้เลิกล้มความตั้งใจปฏิบัติไป เช่น

ศรัทธาพละมากกว่าปัญญาพละ จะทำให้มีความพอใจ ติดใจ หลงใหลใฝ่ฝัน ในกามโลกีย์ทั้งปวง ดุจคนหลับอยู่ อาจจะทำให้มีความไม่พอใจ จากความไม่ได้สมดังปรารถนาในโลกียสมบัติทั้งปวง ดุจคนถูกทณฑ์ทรมานอยู่

ปัญญาพละมากกว่าศรัทธาพละ จะเกิดความไม่แน่ใจ ลังเลใจ สงสัย กังวล กล้าๆ กลัวๆ ไม่เต็มที่ ไม่นั่นใจ

วิริยะพละมากกว่าสมาธิพละ จะเกิดความคิดซัดส่ายตลอดเวลา ไม่สงบนิ่งอยู่ในความคิดใดๆ พุ้งซ่านและรำคาญใจ

สมาธิพละมากกว่าวิริยะพละ จะเกิดความขี้เกียจ ท้อแท้ อ่อนแอ หมดอาลัย ไร้กำลังทั้งกายใจ ไม่ฮึกเหิม

ดังนั้น จึงจำเป็นต้องมีสติพละกำกับควบคุมพละทั้ง ๔ ให้สมดุล เพื่อให้เกิดกำลังในการแก้ไขอุปสรรคของชีวิต

เมื่อปฏิบัติตนในธรรมคือ พละ ๕ นี้แล้ว จะเป็นผู้มีบุคลิกภาพที่เชื่อมั่นในตนเอง เป็นผู้ที่มีกำลังใจดี มีความเพียรพยายามสูง มีสติรู้ตัวอยู่เสมอ มีสมาธิในการทำงานดี และมีสติปัญญาดี จะทำการสิ่งใดย่อมประสบความสำเร็จดังใจปรารถนาเสมอ

อุปสรรคใดๆ ก็ไม่เป็นปัญหาของชีวิต สามารถดำเนินชีวิตไป
ดังที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ได้ตรัสว่า “...เราจะมาบ่นไม่ได้ว่า
มีอุปสรรค แต่ว่าทุกคนจะต้องมีความคิดที่จะปฏิบัติด้วยความตั้งใจ
ถ้าตั้งใจบริสุทธิ์และสุจริต จึงจะไปสู่ความเจริญรุ่งเรืองที่แท้จริง...”

และจะเห็นความจริงเหมือนกับที่โทมัส อัลวา เอดิสัน กล่าวว่า
“คำว่า อัจฉริยะ ในความคิดของผม ประกอบด้วยพรสวรรค์เพียง
๑% ส่วนอีก ๙๙% มาจากความพยายาม”

ดังนั้น การเอาชนะอุปสรรคของชีวิต จึงขึ้นอยู่กับ พละ ๕
ของเรานั่นเอง

๘๘๘

ทำกรรมเก่า ให้เกิดประโยชน์

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) วิทยานวศกวัน จ.นครปฐม

คนไทยสมัยนี้ได้ยินคำว่า “กรรม” มักจะนึกไปในแง่ว่ากรรมจะตามมาให้เคราะห์ให้โทษอย่างไร พูดถึงกรรมก็จะนึกถึงอะไรอย่างหนึ่ง ที่คอยตามจะลงโทษ หรือทำให้เราเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ โดยเฉพาะคิดไปถึงชาติก่อน คือมองกรรมในแง่กรรมเก่า และเป็นเรื่องไม่ดี

คำว่า “กรรมเก่า” ก็บอกอยู่ในตัวเองแล้วว่า มันถูกจำกัดให้หดแคบเข้ามาเหลือเพียงส่วนหนึ่ง เพราะเดิมคำว่า “เก่า” เข้าไปกรรมก็เหลือแคบเข้ามา ยิ่งนึกในแง่ว่ากรรมไม่ดีอีก ก็ยิ่งแคบหนักเขารวมแล้วก็คือเป็นกรรมที่ไม่ครบถ้วนสมบูรณ์ ไปๆ มาๆ ก็เลยอะไรๆ ก็แล้วแต่กรรม (เก่า-ที่ไม่ดี) บางทีถึงกับมีการหาทางตัดกรรมเลยพลัดออกไปจากพระพุทธศาสนา

ความจริง กรรมก็เป็นเรื่องธรรมดาธรรมชาติ คือเป็นเรื่องความเป็นไปตามเหตุปัจจัยของชีวิตมนุษย์ ที่มีเจตนา มีการคิด การพูด และการกระทำ แสดงออก มีความสัมพันธ์กับสิ่งทั้งหลาย แล้วก็เกิดผลต่อเนื่องกันไปในความสัมพันธ์นั้น

ถ้ามีไปยึดถือว่า แล้วแต่กรรมเก่าปางก่อนอย่างเดียว ก็จะทำการใหม่ที่เป็นบาปอกุศลโดยไม่รู้ตัว

หมายความว่า ใครก็ตามที่ปลงว่า “แล้วแต่กรรม (เก่า)” นั้น ก็คือเขากำลังทำความประมาท ที่ปล่อยปละละเลย ไม่ทำการใหม่

ที่ควรทำ ความประมาทนั้นก็เลยเป็นกรรมใหม่ของเขา ซึ่งเป็นผลจากโมหะ แล้วกรรมใหม่ที่ประมาทเพราะโมหะหลงมกายนั่น ก็จะก่อผลร้ายแก่เขาต่อไป

ความเชื่อว่าชีวิตจะเป็นอย่างไรก็แล้วแต่กรรมเก่า กรรมปางก่อน หรือกรรมในชาติก่อน คือลัทธิกรรมเก่านั้น เป็นมิจฉาทิฎฐิ ที่เรียกว่า ปุพเพตตเวตวาท หรือเรียกสั้นๆ ว่า ปุพเพตตวาท

ท่านไม่ได้สอนว่าไม่ให้เชื่อกรรมเก่า แต่ท่านสอนไม่ให้เชื่อว่าจะอะไรๆ จะเป็นอย่างไรก็เพราะกรรมเก่า

การเชื่อแต่กรรมเก่า ก็สุดโต่งไปข้างหนึ่ง

การไม่เชื่อกรรมเก่า ก็สุดโต่งไปอีกข้างหนึ่ง

ได้กล่าวแล้วว่า “กรรม” พอเติม “เก่า” เข้าไป คำเดิมที่กว้าง ครอบคลุมสมบูรณ์ ก็หดแคบเข้ามาเหลืออยู่ส่วนเดียว อย่างมองกรรม ที่กว้างสมบูรณ์ให้เหลือส่วนเดียวแค่กรรมเก่า

เรื่องกรรมที่เชื่อกันในแง่กรรมเก่านี้นี้ มีจุดพลาดอยู่ ๒ แห่ง คือ

๑. ไปจับเอาส่วนเดียวเฉพาะอดีต ทั้งที่กรรมนั้นก็เป็นอย่างๆ ไม่จำกัด ถ้าแยกโดยกาลเวลาก็ต้องมี ๓ คือ กรรมเก่า (ในอดีต) กรรมใหม่ (ในปัจจุบัน) กรรมข้างหน้า (ในอนาคต) ต้องมองให้ครบ

๒. มองแบบแยกขาดตัดตอน ไม่มองให้เห็นความเป็นไปของเหตุปัจจัยที่ต่อเนื่องกันมาโดยตลอด คือไม่มองเป็นกระแส หรือกระบวนการที่ต่อเนื่องอยู่ตลอดเวลา แต่มองเหมือนกับว่ากรรมเก่า เป็นอะไรก่อนหนึ่งที่ลอยตามเรามาจากชาติก่อน แล้วมารอทำอะไรกับเราอยู่เรื่อยๆ

ถ้ามองกรรมให้ถูกต้องทั้ง ๓ กาล และมองอย่างเป็นกระบวนการของเหตุปัจจัย ในด้านเจตจำนง และการทำ-คิด-พูด ของมนุษย์ ที่ต่อเนื่องอยู่ตลอดเวลา ก็จะมีมองเห็นกรรมถูกต้อง ชัดเจนและง่ายขึ้น ในที่นี้ แม้จะไม่อธิบายรายละเอียด แต่จะขอให้จุดสังเกตในการทำ ความเข้าใจ ๒-๓ อย่าง

๑. ไม่มองกรรมแบบแยกขาดตัดตอน คือ มองให้เห็นเป็น กระแสที่ต่อเนื่องตลอดมาจนถึงขณะนี้ และกำลังดำเนินสืบไป

ถ้ามองกรรมให้ครบ ๓ กาล และมองเป็นกระบวนการต่อเนื่อง จากอดีต มาถึงบัดนี้ และจะสืบไปข้างหน้า ก็จะทำให้เห็นว่า กรรมเก่า (ส่วนอดีต) ก็คือเอาขณะปัจจุบันเดี๋ยวนี้เป็นจุดกำหนด นับถอยจาก ขณะนี้ ย้อนหลังไปนานเท่าไรก็ตาม ก็ร้อยก็พันชาติก็ตาม มาจนถึง ขณะหนึ่งหรือวินาทีหนึ่งก่อนหน้านี้ ก็เป็นกรรมเก่า (ส่วนอดีต) ทั้งหมด

กรรมเก่าทั้งหมดนี้ คือกรรมที่ได้ทำไปแล้ว ส่วนกรรมใหม่ (ในปัจจุบัน) ก็คือที่กำลังทำ ซึ่งขณะต่อไปหรือวินาทีต่อไป ก็จะ กลายเป็นกรรมเก่า (ส่วนอดีต) และอีกอย่างหนึ่งคือ กรรมข้างหน้า ซึ่งยังไม่ถึง แต่จะทำในอนาคต

กรรมเก่าที่นั้นยาวนานและมากนักหนา สำหรับคนสามัญกรรมเก่า ที่พอจะมองเห็นได้ ก็คือกรรมเก่าในชาตินี้ ส่วนกรรมเก่าในชาติก่อนๆ ก็อาจจะลึกล้ำเกินไป เราเป็นนักศึกษาก็ค่อยๆ เริ่มจากมองใกล้ หน่อยก่อน แล้วจึงค่อยๆ ขยายไกลออกไป

อย่างเช่นเราจะวัดหรือตัดสินคนด้วยการกระทำของเขา กรรมใหม่ในปัจจุบันเรายังไม่รู้ว่าเขากำลังจะทำอะไร เราก็ดูจากกรรมเก่า คือความประพฤติและการกระทำต่างๆ ของเขา ย้อนหลังไปในชีวิตนี้ ตั้งแต่วินาทีนี้ไป นี่ก็กรรมเก่า ซึ่งใช้ประโยชน์ได้เลย

๒. รู้จักตัวเอง ทั้งทุนที่มีและข้อจำกัดของตน พร้อมทั้งเห็น
ตระหนักถึงผลสะท้อนที่ตนจะประสบ ซึ่งเกิดจากกรรมที่ตนได้ประกอบไว้
กรรมเก่ามีความสำคัญอย่างยิ่งต่อเราทุกคน เพราะแต่ละคนที่เป็นอยู่ขณะนี้ ก็คือผลรวมของกรรมเก่าของตนที่ได้สะสมมา ด้วยการ
ทำ-พูด-คิด การศึกษาพัฒนาตน และความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม
ในอดีตทั้งหมดตลอดมาจนถึงขณะนี้ หรือวินาทีสุดท้ายก่อนขณะนี้

กรรมเก่านี้ให้ผลแก่เรา หรือเราได้รับผลของกรรมเก่านั้นเต็มที
เพราะตัวเราที่เป็นอยู่ขณะนี้ เป็นผลรวมที่ปรากฏของกรรมเก่าทั้งหมดที่
ผ่านมา กรรมเก่านั้นเท่ากับเป็นทุนเดิมของเราที่ได้สะสมไว้ ซึ่งกำหนด
ว่าเรามีความพร้อม มีวิสัยขีดความสามารถทางกาย วาจา ทางจิตใจ
และทางปัญญาเท่าไร และเป็นตัวบ่งชี้ว่า เราจะทำอะไรได้ดีหรือไม่
อะไรเหมาะกับตัวเรา เราจะได้แค่ไหน และควรจะทำอะไรต่อไป

ประโยชน์ที่สำคัญของกรรมเก่า ก็คือการรู้จักตัวเองดังที่วานัน
ซึ่งจะเกิดขึ้นได้ ด้วยการรู้จักวิเคราะห์และตรวจสอบตนเอง โดยไม่มัว
แต่ขัดทออดป้อจายภายนอก

การรู้จักตัวเองนี้ นอกจากช่วยให้ทำการที่เหมาะสมกับตนอย่างได้
ผลดีแล้ว ก็ทำให้รู้จุดที่จะแก้ไขปรับปรุงต่อไปด้วย

๓. แก้ไขปรับปรุงเพื่อก้าวสู่การทำความดียิ่งขึ้น แน่แน่นอน
ว่า ในที่สุดการปฏิบัติถูกต้องที่จะได้ประโยชน์จากกรรมเก่ามากที่สุด
ก็คือ การทำความใหม่ ที่ดีกว่ากรรมเก่า

ทั้งนี้ เพราะหลักปฏิบัติทั้งหมดของพระพุทธศาสนารวมอยู่ใน
ไตรสิกขา อันได้แก่ การฝึกศึกษาพัฒนาตน ในการที่จะทำความดีได้
ยิ่งขึ้นไป ทั้งในชั้นศีล สมาธิ ปัญญา

ในขั้นศีล คือการฝึกกาย วาจา สัมมาอาชีวะ รวมทั้งการสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมด้วยอินทรีย์ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ)

ในขั้นสมาธิ คือฝึกอบรมพัฒนาจิตใจ ที่เรียกว่า จิตตภาวนาทั้งหมด

ในขั้นปัญญา คือความรู้คิดเข้าใจถูกต้อง มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง และสามารถใช้ความรู้นั้นแก้ไขปรับปรุงกรรมตลอดจนแก้ปัญหาดับทุกข์หมดไป มิให้มีทุกข์ใหม่ได้

พูดสั้นๆ ก็คือ แม้ว่ากรรมเก่าจะสำคัญมาก ก็ไม่ใช่เรื่องที่เรากำลังไปสยบยอมต่อมัน แต่ตรงข้าม เรามีหน้าที่พัฒนาชีวิตของเราที่เป็นผลรวมของกรรมเก่านั้นให้ดีขึ้น

ถ้าจะใช้คำที่ง่ายแก่คนสมัยนี้ ก็คือ เรามีหน้าที่พัฒนากรรมกรรมที่ไม่ดีเป็นอกุศล ผิดพลาดต่างๆ เราศึกษาเรียนรู้แล้วก็ต้องแก้ไขการปฏิบัติธรรมตามหลักพระพุทธศาสนา ก็คือการพัฒนากรรมให้เป็นกุศล หรือดียิ่งขึ้นๆ

ดังนั้น เมื่อทำกรรมอย่างหนึ่งแล้ว ก็พิจารณาวิเคราะห์ตรวจสอบคุณภาพและผลของกรรมนั้น ให้เห็นข้อยิ่งข้อหย่อน ส่วนที่ขาดที่พร่องเป็นต้น แล้วแก้ไขปรับปรุง เพื่อจะได้ทำกรรมที่ดียิ่งขึ้นไป

จะพูดว่า รู้กรรมเก่า เพื่อวางแผนทำกรรมใหม่ให้ดียิ่งขึ้นไปได้

พระพุทธเจ้าตรัสรู้อะไร?

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

พระพุทธเจ้าตรัสรู้อะไร มีคำที่เป็นเหมือนคำตอบหลายคำ เช่น พระพุทธเจ้าตรัสรู้พระธรรม พระพุทธเจ้าตรัสรู้ริยสัจ พระพุทธเจ้าตรัสรู้พระโพธิญาณ หรือคำเต็มว่า “ตรัสรู้อนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ” คำเหล่านี้ถูกต้องทั้งนั้น แต่เป็นคำตอบที่กว้างอย่างไม่ผิด เหมือนอย่างถามว่ารู้อะไร ก็ตอบว่า “รู้วิชา” ยังมีปัญหาต่อไปอีกว่า วิชาอะไร และคำตอบนั้นก็ยังเป็นคำศัพท์อยู่ แปลไม่ออก ไม่รู้ความหมาย ก็ยังไม่รู้อยู่นั่นเอง

ฉะนั้น จะอธิบายความหมายของคำศัพท์ในคำตอบสั้น ๆ นั้นก่อน เพราะเป็นคำที่จะต้องพบเสมอในหนังสือพระพุทธศาสนา

พระพุทธเจ้าตรัสรู้พระธรรม

คำว่า “ธรรม” แปลตามศัพท์ว่า ทรงไว้คือดำรงอยู่ ไม่เปลี่ยนแปลง คำนี้ใช้ในความหมายมากมาย เฉพาะในที่นี้ ท่านว่าหมายถึงสัจจะ คือความจริง เพราะความจริงที่เป็นความจริง มิใช่เป็นของเท็จของปลอม ย่อมทรงหรือดำรงความจริงอยู่เสมอ ความจริงที่แน่แท้จึงมีลักษณะของธรรม คือทรงหรือดำรงอยู่นั่นเอง

และคำว่า “สัจจะ” ที่แปลว่าความจริง ก็แปลตามศัพท์ว่า สภาพที่มีอยู่เป็นอยู่ อันสิ่งที่มีอยู่เป็นอยู่ได้ ก็ต้องเป็นสิ่งที่ทรงตัวหรือดำรงตัวอยู่ได้ เหมือนอย่างชีวิต ทรงชีวิตหรือมีชีวิตก็หมายถึงยังเป็นอยู่ ยังไม่ตายเช่นเดียวกัน

ฉะนั้น ธรรมจึงได้แก่ความจริง เรียกควบกันเป็นศัพท์ว่า “สัจธรรม” พระพุทธเจ้าตรัสรู้พระธรรม คือตรัสรู้ความจริง

พระพุทธเจ้าตรัสรู้อริยสัจ

คำว่า “อริยะ” ตรงกับคำว่า “อารยะ” แปลกันว่า ประเสริฐ “อริยสัจ” แปลว่า ความจริงอย่างประเสริฐ(คือจริงอย่างแน่แท้ หรือแน่นอน) ความจริงที่ทำให้ผู้รู้เป็นพระอริยะ(ผู้ประเสริฐ) ความจริงที่พระอริยะพึงรู้ ความจริงของพระพุทธเจ้าผู้รู้ อริยนี้เท่ากับเป็น ข้ออธิบายของข้อก่อน คือข้อก่อนว่าพระพุทธเจ้าตรัสรู้พระธรรม คือความจริง ข้อนี้ชี้ลงไปชัดว่า ธรรมคือความจริง(สัจธรรม) ที่พระพุทธเจ้า ตรัสรู้นั้นคืออริยสัจจะ ไม่ใช่สัจจะทั่วๆ ไปของปุถุชน(คนที่ยังหนา)

พระพุทธเจ้าตรัสรู้พระโพธิญาณ

คำว่า “โพธิ” แปลว่า ตรัสรู้ “ญาณ” แปลว่า หยั่งรู้ ทั้ง ๒ คำ แปลว่า “รู้” ด้วยกัน แต่โพธิมีความหมายสูงกว่า รวมกันว่า “โพธิญาณ” แปลว่า ญาณคือความตรัสรู้

พระพุทธเจ้าตรัสรู้พระโพธิญาณ เมื่อแปลเข้าก็คงซ้ำๆ กันว่า ตรัสรู้พระญาณคือความตรัสรู้ มีความหมายว่า รู้จนตรัสรู้ความจริง แจ่มแจ้งหมดทุกอย่าง สัจธรรมหรืออริยสัจแจ่มแจ้งอยู่ในความรู้ อันเรียกว่า พระโพธิญาณของพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าตรัสรู้ พระโพธิญาณ จึงมีความหมายง่ายๆ ว่า ตรัสรู้ความรู้ในสัจธรรม

พระพุทธเจ้าตรัสรู้พระอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ

คำว่า “อนุตตระ” แปลว่า อย่างยิ่ง ไม่มียิ่งกว่า “สัมมา” แปลว่า โดยชอบ “สัม” แปลว่า เอง “โพธิ” ก็ตรัสรู้ “ญาณ” ก็หยั่งรู้

รวมกันว่า “อนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ” ญาณคือความตรัสรู้เอง โดยชอบไม่มียิ่งกว่า

เป็นคำขยายออกไปจากบทก่อนว่า พระโพธิญาณนั้น พระพุทธเจ้า ได้ตรัสรู้แล้วด้วยพระองค์เอง ตรัสรู้แล้วโดยชอบ ไม่มีอะไรจะยิ่งไปกว่า อีกแล้ว คือรู้ถึงที่สุดแล้ว ไม่มีใครจะรู้ยิ่งขึ้นไปกว่า ไม่มีอะไรจะพึง รู้ยิ่งขึ้นไปอีกแล้ว

พระสัพพัญญู

“พระพุทธเจ้าตรัสรู้อะไร” ได้ยกคำที่พบกันอยู่เสมอมาแสดง เหมือนอย่างคำตอบอย่างสั้น ๆ ดังกล่าวมานั้น แต่ความรู้ของพระพุทธเจ้านั้นเป็นอนุตตระ ไม่มีที่จะยิ่งไปกว่า ดังบทที่แสดงแล้ว จึงเป็นความรู้ สิ่งทั้งหมด เรียกว่า สัพพัญญุตญาณ (“สัพพัญ” - ทั้งหมด “ญุต” - ความรู้ “ญาณ” - ความหยั่งรู้ รวมกันว่า ญาณคือความรู้สิ่งทั้งหมด) พระพุทธเจ้าจึงเป็นพระสัพพัญญู ผู้รู้สิ่งทั้งหมด

แต่มีใ้ว่าทรงรู้เท่าไรทรงแสดงทั้งหมด ทรงแสดงตามควรแก่ ภูมิชั้นของผู้ฟังเท่านั้น เพราะทรงมุ่งสอนให้ผู้ฟังรู้เข้าใจ ถ้าสอนเกิน ภูมิไปก็ไม่สำเร็จประโยชน์ เหมือนอย่างมีภูมิรู้ขนาดชั้นมัธยม ๓ ก็ทรงสอนขนาดที่นักเรียนชั้นนั้นจะเข้าใจได้ แต่เมื่อทรงสอนแก่คนที่มีภูมิรู้ชั้นสูง ๆ ขึ้นไป ก็ทรงสอนสูงขึ้นตามชั้น

ข้อสำคัญที่เป็นพิเศษนั้น คือได้ทรงศึกษารู้จบทางคตฺติโลก เหมือน อย่างเป็นดุขกฏิบัณฺฑิตมาก่อนแล้ว และมาทรงค้นคว้าจนรู้จบทางคตฺติธรรม จึงทรงรู้โลกรู้ธรรมแจ่มชัดหมด อาจสั่งสอนคนได้ทุกชั้น อาจได้วาทะ กับใคร ๆ ที่เลื่องลือว่าเป็นนักปราชญ์ได้ทั้งนั้น พระธรรมที่ทรงแสดงไว้ จึงมีหลากหลาย ซึ่งพระสาวกได้ฟังจำกันไว้ต่อมา จนถึงจดเป็น ตัวอักษร แล้วพิมพ์เป็นหนังสือพระไตรปิฎกจำนวนหลายสิบเล่ม

เหมือนอย่างรวมหลักสูตรตั้งแต่ชั้นอนุบาล ชั้นประถม ชั้นมัธยม จนถึงชั้นอุดมไว้พร้อมเสร็จ

ฉะนั้น เมื่อศึกษาพระพุทธศาสนาไปโดยลำดับ ย่อมจะเข้าใจได้ดี และจะยิ่งรู้ความจริงยิ่งขึ้นทุกที แต่ถ้าเริ่มศึกษาผิดชั้น จะเข้าใจยาก หรืออาจไม่เข้าใจ เหมือนอย่างยังมิรู้เลขชั้นประถม ไปจับเรียนเลข ชั้นมัธยมสูงๆ ทีเดียว จะเข้าใจได้อย่างไร

และพระธรรมของพระพุทธเจ้าทุกข้อทุกบท มีเหตุมีผล ที่ผู้ศึกษาอาจตรงตามให้เห็นจริงได้ เพราะทรงแสดงสองเข้ามา ที่ตัวเราเองทุกๆ คน มิได้ทรงแสดงไกลออกไปๆ จนมองไม่เห็น

ฉะนั้น เมื่อมีใครมาถามพระองค์ถึงเรื่องที่ไกลออกไปเช่นนั้น เช่นเรื่องโลกมีที่ที่สุดหรือไม่มีที่ที่สุดเป็นต้น ก็ไม่ได้ตรัสตอบ เพราะตรัสตอบไปก็ไม่สำเร็จประโยชน์อะไร ผู้ถามเองก็มองไม่เห็น คนอื่นก็มองไม่เห็น ได้แต่เชื่อหรือไม่เชื่อเท่านั้น ถึงจะเชื่อก็เป็นเรื่องอย่างหลับตาเชื่อ ไม่มีทางจะเกิดปัญญาเห็นได้เอง ทางที่ถูก ควรจะไม่เชื่อมากกว่า

พระพุทธเจ้าทรงมุ่งให้คนเชื่อด้วยความรู้ จึงทรงแสดง เรื่องที่คนไม่อาจจะรู้จะเห็น ทรงแสดงแต่เรื่องที่คนอาจจะรู้จะเห็นได้ คือเรื่องสองเข้ามาที่ตัวของเราเองดังกล่าวแล้ว

ใครๆ ที่มีจิตใจมีสติปัญญาอย่างสามัญ อาจรู้เข้าใจพระธรรมของพระองค์ได้ทั้งนั้น และไม่ต้องไปรู้ไกลออกไปที่ไหน รู้ที่ตัวของตัวเองนี้แหละอย่างมีเหตุผลตามเป็นจริง ทั้งสามรถจะปฏิบัติได้ ทำได้ตามที่ทรงสั่งสอนด้วย เมื่อทำได้แล้วก็ได้รับผลดีจริง เช่น ทรงสอนไม่ให้ทำความชั่ว ให้ทำความดี ให้ชำระจิตใจของตนให้บริสุทธิ์สะอาด นี่ก็คือทรงสอนแก่ตัวของเราทุกๆ คน

เราทุกๆ คนสามารถไม่ทำความชั่ว สามารถทำความดี สามารถชำระจิตใจของตนให้บริสุทธิ์สะอาด ไม่ใช่ไม่สามารถ แต่บางอย่าง

ไม่สามารถจริง ๆ เช่น ถ้าจะมีใครสอนให้กลั่นลมหายใจเรื่อยไป สอนไม่ให้กิน สอนไม่ให้นอน เช่นนี้ไม่มีใครสามารถปฏิบัติตามได้แน่ ใครขึ้นปฏิบัติตามเป็นตายแน่

ส่วนคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าไม่เป็นเช่นนั้น ไม่มีใครต้องตาย ต้องเสียหาย เพราะปฏิบัติตามมีแต่จะดีขึ้น มีสุขมีเจริญขึ้นไปทุกที และยิ่งจะรู้จักความจริงที่ตัวเราเอง ของตัวเราเองมากขึ้นทุกที เพราะ ดีชั่วของตัวเราเอง ใครเล่าจะทำให้ได้ ตัวของเราเองนั่นแหละ ทำให้แก่ ตัวเราเอง และตัวเราเองเป็นอย่างไรเรารู้ ถึงจะปกปิดคนอื่นได้ ก็ปกปิดตัวเราเองไม่ได้ ปกปิดพระพุทธเจ้าก็ไม่ได้ เพราะเข้าอยู่ใน พระธรรมของพระพุทธเจ้า ที่ทรงสั่งสอนไว้ทั้งนั้น

แต่พระพุทธเจ้าทรงมีพระกรุณายิ่งใหญ่ ใครทำอะไรไม่ดี น้อยหรือมากอย่างไร ใครเสียใจว่าไม่มีใครคบใครรัก ใครคิดว่าถูกใคร ๆ พากันเกลียดหรือรังเกียจ หรือเกิดเกลียดตนรังเกียจตนขึ้นเอง ใครมี ทุกข์ร้อนน้อยหรือมากต่าง ๆ ขอให้รู้สึกสำนึกตน รับรองความจริง ของตน และระลึกถึงพระพุทธเจ้าเถิด

พระพุทธเจ้าไม่ทรงเกลียด รังเกียจใคร ไม่ทรงสาปแช่งใคร มีแต่พระกรุณาเปี่ยมอยู่เสมอ และได้ประทานทางออกให้แก่ทุก ๆ คน ไว้แล้ว คือ ละชั่ว ทำดี ทำจิตใจให้บริสุทธิ์

เดิมทำมาไม่ดี ก็ตั้งต้นใหม่ตามทางออกนั้น พระพุทธเจ้าไม่ทรง ทิ้งผู้ที่ตั้งต้นทำความดี ขอให้ตั้งต้นเถิด ขอให้ตั้งใจฟังพระพุทธเจ้า เป็นกำลังใจเถิด พระพุทธเจ้าไม่ทรงทอดทิ้งผู้ที่ตั้งใจฟังพระองค์ จริง ๆ เลย และผู้ที่ดำเนินชีวิตไปในทางแห่งพระธรรมที่ทรงสั่งสอน ตามภูมิชั้นของตน ก็ไม่มีผิดพลาดไปจากผลดีต่าง ๆ เลย

(ข้อมูลส่วนหนึ่งจากหนังสือ พระพุทธเจ้าตรัสรู้อะไร)

“ศีล ๕” ขาด-ไม่ขาด ใช้ได้เดี๋ยวนี

แก้ว ขิดตะขบ นักวิชาการศาสนา สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ

ศีล ๕ หรือ เบญจศีล ซึ่งแปลมาจากคำว่า “ปญจ สีลานิ” นี้ ในคัมภีร์พระไตรปิฎกส่วนมากเรียกว่า ลิกขาบท ๕ คือองค์แห่งศีล อย่างหนึ่งๆ ซึ่งเป็นข้อห้ามเพื่อการฝึกฝนตน หรือบทฝึกฝนอบรมตน ของพุทธศาสนิกชน ฝ่ายคฤหัสถ์ ๕ ข้อ

ศีล ๕ หรือ เบญจศีล นี้เป็นมาตรฐานอย่างต่ำสำหรับการจัดระเบียบชีวิตและสังคมของมนุษย์ ให้อยู่ในสภาพที่เอื้อโอกาส ขั้นพื้นฐาน ในการที่จะสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงาม หรือการพัฒนาไม่ว่า อย่างหนึ่งอย่างใด ทางจิตใจหรือทางวัตถุก็ตาม เป็นศีลขั้นพื้นฐาน ของศีลทั้งปวง

ข้อห้ามในศีล ๕

ศีลข้อที่ ๑ : เว้นจากการทำชีวิตสัตว์ให้ตกลงไป หมายถึง การห้ามฆ่าสัตว์ ทั้งการฆ่ามนุษย์และการฆ่าสัตว์ดิรัจฉานที่มีชีวิตอยู่ ทุกเพศทุกชนิด โดยมีหลักวินิจฉัยในความขาดแห่งศีลที่เรียกว่า องค์ ๕ ข้อ คือ

- | | |
|-------------|--------------------|
| ๑) ปาโณ | สัตว์มีชีวิต |
| ๒) ปาณสญญตา | รู้ว่าสัตว์มีชีวิต |
| ๓) วรกจิตต์ | มีจิตคิดจะฆ่า |

- ๔) อุปกุกโม ทำความพยายามฆ่า
๕) เตน มรณ สัตว์ตายด้วยความพยายามนั้น

การฆ่าสัตว์มีชีวิตพร้อมด้วยองค์ประกอบทั้ง ๕ ข้อนี้นี้ ศีลจึงขาด ถ้าไม่ครบองค์ประกอบทั้ง ๕ นี้ แม้องค์ใดองค์หนึ่ง เช่น ไม่มีจิตคิดจะฆ่า เป็นต้น เช่นนี้ศีลไม่ขาด

ศีลข้อที่ ๒ : เว้นจากถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้ด้วยอาการแห่งขโมย หมายถึง การห้ามลักทรัพย์ทุกชนิดที่เจ้าของไม่ได้ยกให้เป็นสิทธิ์ขาด หรือห้ามถือเอาสิ่งของที่ไม่มีผู้ให้ด้วยโจรกรรม คือการกระทำความโจรทุกอย่าง ได้แก่ การลัก ฉก ชิง วิ่งราว หรือปล้นชิงทรัพย์ เป็นต้น โดยมีหลักวินิจฉัยในความขาดแห่งศีลที่เรียกว่า องค์ ๕ ข้อ คือ

- ๑) ปรปริคคหิต ของนั้นมีเจ้าของหวงแหน
๒) ปรปริคคหิตสณญิตา รู้ว่ามีเจ้าของหวงแหน
๓) เถยยจิตต มีจิตคิดจะลัก
๔) อุปกุกโม ทำความพยายามลัก
๕) เตน หรณ นำของมาได้ด้วยความสามารถนั้น

ศีลข้อที่ ๓ : เว้นจากการประพฤติดินในกาม หมายถึง การห้ามประพฤติดินในกามทั้งหลาย คือ ห้ามประพฤติดินทางเพศ ห้ามประพฤติดินประเวณีในบุตรหลานของผู้อื่น ห้ามประพฤติดินเป็นชู้ในคู่ครองคือสามีภรรยาของผู้อื่น รวมถึงการห้ามสำส่อนทางเพศ ซึ่งกล่าวให้ชัด ได้แก่ ห้ามผิดประเวณีลูกหลานเขา ห้ามเป็นชู้สุมในคู่ครองเขา โดยมีหลักวินิจฉัยในความขาดแห่งศีลที่เรียกว่า องค์ ๔ ข้อ คือ

- ๑) อคมนิยตถ วัตถุที่ไม่ควรล่วงละเมิด
๒) ตสฺมี เสวนจิตต มีจิตคิดจะเสพ
๓) เสวนปปโยโค พยายามที่จะเสพ
๔) มคฺเคน มคฺคปฺปฏิปตฺติ กระทำการให้มรรคต่อมรรคจกกัน

องค์ที่ ๑ หมายถึง หญิงหรือชายผู้ที่จะมีสัมพันธ์ทางเพศด้วยนั้น เป็นบุคคลต้องห้าม เช่น เป็นสามีหรือภรรยาของผู้อื่น หรือเป็นผู้ที่มีบิดามารดาญาติผู้ใหญ่เป็นผู้ปกครองหวงแหนอยู่ หรือเป็นผู้ต้องห้ามด้วยเหตุอื่นๆ เช่น เป็นนักพรตหรือนักบวช

องค์ที่ ๔ หมายถึง กำหนดเอาอาการที่อวัยวะเพศของทั้งสองฝ่ายเนื่องถึงกัน (แม้จะยังไม่สำเร็จความใคร่ก็ตาม)

ศีลข้อนี้จะขาดต่อเมื่อมีการกระทำครบองค์ทั้ง ๔ นี้

ศีลข้อที่ ๔ : เว้นจากการพูดเท็จ หมายถึง การสำรวมระวังในการใช้คำพูดที่เว้นจากการพูดเท็จ พูดปด พูดโกหกหลอกลวงผู้อื่นให้เสียประโยชน์ หรือห้ามพูดเท็จนั่นเอง ซึ่งเป็นการแสดงออกด้วยเจตนาบิดเบือนความจริงให้คนอื่นหลงเชื่อ

โดยแสดงออกได้ทั้ง ทางวาจา คือพูดโกหกชัดๆ พูดเท็จพูดปดตรงๆ และทางกาย คิดทำเท็จทางกาย เช่น การเขียนจดหมายลวง การทำรายงานเท็จ การสร้างหลักฐานปลอม การโฆษณาชวนเชื่อเกินความจริงทางสื่อสิ่งพิมพ์ต่างๆ หรือเมื่อมีใครถามข้อความที่ควรรับก็สั่นศีรษะแสดงอาการปฏิเสธ โดยมีหลักวินิจฉัยในความขาดแห่งศีลที่เรียกว่า องค์ ๔ ข้อ คือ

- | | |
|----------------------|---------------------------|
| ๑) อตถิ | เรื่องไม่จริง |
| ๒) วิสวาทนจิตตํ | จิตคิดจะพูดให้ผิด |
| ๓) ตชฺโช วายาโม | พยายามพูดออกไปตามจิตนั้น |
| ๔) ปรสฺส ตตฺตวិขานนํ | ผู้ฟังเข้าใจเนื้อความนั้น |

ถ้าไม่ครบองค์ทั้ง ๔ นี้ ศีลไม่ขาด เช่น ทราบเรื่องที่เป็นเท็จมา โดยตนคิดว่าเป็นเรื่องจริง จึงพูดไปโดยไม่มีเจตนาจะหลอกลวงหรือพูดเท็จออกไป แต่ผู้ฟังไม่เข้าใจ เพราะไม่รู้ภาษากัน เช่นนี้ศีลไม่ขาด

ศีลข้อที่ ๕ : เว้นจากดื่มน้ำเมา คือสุราและเมรัย อันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท หมายถึง การงดเว้นไม่ดื่มน้ำเมาหรือห้ามดื่มน้ำเมา ที่เรียกตามศัพท์บาลีว่า “มัชชะ” แปลว่า น้ำอันยังผู้ดื่มให้มึนเมา ซึ่งจำแนกเป็น ๒ ชนิด คือ สุราและเมรัย

“สุรา” ได้แก่ น้ำเมาที่เรียกว่า เหล้า ส่วน “เมรัย” ได้แก่ น้ำเมาประเภทเบียร์ หรือกล่าวง่าย ๆ ศีลข้อนี้ห้ามดื่มเหล้าและเบียร์ รวมถึงห้ามเสพยาหรือสารเสพติดให้โทษทุกชนิด โดยมีหลักวินิจัยในความขาดแห่งศีลที่เรียกว่า องค์ ๔ ข้อ คือ

- ๑) มทณีย์ สิ่งที่เป็นเหตุให้มึนเมา
- ๒) ปาตุกมฺยตาจิตฺตํ จิตคิดจะดื่มหรือเสพ
- ๓) ตชฺโช วายาโม พยายามดื่มหรือเสพตามที่จิตคิดนั้น
- ๔) ปิตฺตปฺปเสวนํ ดื่มน้ำเมา หรือเสพสารเสพติดนั้นเข้าไป

จุดมุ่งหมายของการรักษาศีล ๕

นักปราชญ์ในทางพระพุทธศาสนา ได้ชี้จุดสำคัญที่คนเราจะต้องสร้างพื้นฐานไว้ให้มั่นคง เป็นพิเศษ ๕ จุด ซึ่งเป็นการปิดช่องทางที่จะทำให้ตนเองเสียหาย ๕ ทางด้วยกัน โดยวิธีที่ว่านี้ก็คือ การรักษาศีล ๕ คือ

ศีลข้อที่ ๑ เว้นจากการฆ่าสัตว์มีชีวิต หรือห้ามฆ่าสัตว์ เพื่อป้องกันทางที่ตนจะเสียหายเพราะความโหดร้าย ไร้เมตตา

ศีลข้อที่ ๒ เว้นจากถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้ด้วยอาการเป็นโจรขโมย หรือห้ามลักทรัพย์ เพื่อป้องกันทางที่ตนจะเสียหายเพราะอาชีพทุจริต จิตคิดลักขโมย

ศีลข้อที่ ๓ เว้นจากการประพฤตินอกกาม หรือห้ามประพฤตินอกทางเพศ เพื่อป้องกันทางที่ตนจะเสียหายเพราะความเจ้าชู้ ลำส่อนทางเพศหรือมักมากในกาม

ศีลข้อที่ ๔ เว้นจากการกล่าวคำเท็จ หรือห้ามพูดเท็จ เพื่อป้องกันทางที่ตนจะเสียหายเพราะคำพูดโกหกหลอกลวง

ศีลข้อที่ ๕ เว้นจากดื่มน้ำเมา คือสุราและเมรัย หรือห้ามดื่มน้ำเมา เพื่อป้องกันทางที่ตนจะเสียหายเพราะความมึนเมา ประมาทขาดสติยับยั้งชั่งใจในการทำชั่ว

กล่าวอีกนัยหนึ่ง ชีวิตของคนเรามักจะพึงวิบัติล่มจมประสบความพินาศไปเพราะเหตุ ๕ อย่างนี้ คือ (๑) ความโหดร้ายในจิตสันดาน (๒) ความละโมภอยากได้ทรัพย์ของคนอื่นในทางที่ผิดๆ (๓) ความร่ำร้อนในทางกามารมณ์เกี่ยวกับเพศตรงข้าม (๔) ความไม่มีสัจจะประจำใจ (๕) ความประมาทขาดสติสัมปชัญญะ

วิธีแก้ ก็คือการหันเข้ามาปรับปรุงพื้นฐานจิตสันดานของตนโดยวิธีรักษาเบญจศีล เพราะการรักษาเบญจศีล หรือศีล ๕ นอกจากจะมีความมุ่งหมายเพื่อป้องกันรักษาตนไม่ให้เสียหายแล้ว ยังมีผลทำให้ครอบครัว สังคม ประเทศชาติ ตลอดจนสังคมโลกดำรงอยู่อย่างปกติสุข และเป็นพื้นฐานให้ตนบำเพ็ญหลักไตรสิกขาขั้นสูง คือสมาธิ และปัญญาได้อย่างดี เมื่อบำเพ็ญหลักไตรสิกขาให้บริบูรณ์แล้ว ย่อมบรรลุมรรคผลนิพพานในที่สุด

(จากหนังสือ คู่มือพุทธศาสนิกชน)

อานิสงส์ของการรักษาศีล ๕

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

ศีล นั้น แปลว่า ปกติ คือ สิ่งหรือกติกาที่บุคคลจะต้องระวังรักษาตามเพศและฐานะ

ศีลนั้นมีหลายระดับ คือ ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ และ ศีล ๒๒๗ และในบรรดาศีลชนิดเดียวกัน ก็ยังจัดแยกออกเป็นระดับธรรมดา มัชฌิมศีล (ระดับกลาง) และอธิศีล (ศีลอย่างสูง ศีลอย่างอุกฤษฏ์)

คำว่า “มนุษย์” นั้น คือ ผู้ที่มีใจอันประเสริฐ คุณธรรมที่เป็นปกติของมนุษย์ที่จะต้องทรงไว้ให้ได้ตลอดไปก็คือศีล ๕

บุคคลที่ไม่มีศีล ๕ ไม่เรียกว่ามนุษย์ แต่อาจเรียก “คน” ซึ่งแปลว่า “ยุ่ง”

ในสมัยพุทธกาล ผู้คนมักจะมีศีล ๕ ประจำใจกันเป็นนิจ ศีล ๕ จึงเป็นเรื่องปกติของบุคคลในสมัยนั้น และจัดว่าเป็น “มนุษยธรรม” ส่วนหนึ่งในมนุษยธรรม ๑๐ ประการ

ผู้ที่จะมีवासนาได้เกิดมาเป็นมนุษย์ จะต้องถึงพร้อมด้วยมนุษยธรรม ๑๐ ประการเป็นปกติ (ซึ่งรวมถึงศีล ๕ ด้วย) รายละเอียดจะมีประการใดจะไม่กล่าวถึงในที่นี้

การรักษาศีลเป็นการเพียรพยายาม เพื่อระงับโทษทางกายและวาจา อันเป็นเพียงกิเลสหยาบ มิให้กำเริบขึ้น และเป็นการบำเพ็ญบุญบารมีที่สูงขึ้นกว่าการให้ทาน ทั้งในการถือศีลด้วยตนเอง ก็ยังได้บุญมากและน้อยต่างกันไป ตามลำดับต่อไปนี้คือ

๑. การให้อภัยทาน แม้จะมากถึง ๑๐๐ ครั้ง ก็ยังได้บุญน้อยกว่าการถือศีล ๕ แม้จะถือเพียงครั้งเดียวก็ตาม

๒. การถือศีล ๕ แม้จะมากถึง ๑๐๐ ครั้ง ก็ยังได้บุญน้อยกว่าการถือศีล ๘ แม้จะถือเพียงครั้งเดียวก็ตาม

๓. การถือศีล ๘ แม้จะมากถึง ๑๐๐ ครั้ง ก็ยังได้บุญน้อยกว่าการถือศีล ๑๐ คือการบวชเป็นสามเณรในพระพุทธศาสนา แม้จะบวชมาได้เพียงวันเดียวก็ตาม

๔. การที่ได้บวชเป็นสามเณรในพระพุทธศาสนา แล้วรักษาศีล ๑๐ ไม่ให้ขาด ไม่ต่างพร้อย แม้จะนานถึง ๑๐๐ ปี ก็ยังได้บุญน้อยกว่าผู้ที่ได้อุปสมบทเป็นพระในพระพุทธศาสนา มีศีลปาฏิโมกข์สังวร ๒๒๗ ข้อ แม้จะบวชมาได้เพียงวันเดียวก็ตาม

ฉะนั้น ในฝ่ายศีลแล้ว การที่ได้อุปสมบทเป็นพระในพระพุทธศาสนา ได้บุญบารมีมากที่สุด เพราะเป็นเนกขัมมบารมี ในบารมี ๑๐ ทศ ซึ่งเป็นการออกจากกาม เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติธรรมขั้นสูง คือการภาวนา เพื่อมรรค ผล นิพพาน ต่อไป

ผลของการรักษาศีลนั้นมีมาก ซึ่งจะยังประโยชน์สุขให้แก่ผู้นั้น ทั้งในชาตินี้และชาติหน้า เมื่อได้ละอรรถภาพนี้ไปแล้ว ย่อมส่งผลให้ได้บังเกิดในเทวโลก ๖ ชั้น ซึ่งแล้วแต่ความละเอียดประณีตของศีลที่รักษาและที่บำเพ็ญมา

ครั้นเมื่อสิ้นบุญในเทวโลกแล้ว ด้วยเศษของบุญที่ยังคงหลงเหลืออยู่แต่เพียงเล็กน้อย หากไม่มีกุศลกรรมอื่นมาให้ผล ก็อาจจะน้อมนำให้ได้มาบังเกิดเป็นมนุษย์ ที่ถึงพร้อมด้วยสมบัติ ๔ ประการ เช่น อานิสงส์ของการรักษาศีล ๕ กล่าวคือ

๑. ผู้ที่รักษาศิลข้อ ๑ ด้วยการไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต

ด้วยเศษของบุญที่รักษาศิลข้อนี้ เมื่อนำมาเกิดเป็นมนุษย์ ก็จะมีพละนามัยแข็งแรง ปราศจากโรคภัย ไม่ไข้โรค อายุยืนยาว ไม่มีศัตรู เบียดเบียนให้ต้องบาดเจ็บ ไม่มีอุบัติเหตุต่างๆ ที่จะทำให้บาดเจ็บ หรือ ลื่นอายุเสียก่อนวัยอันควร

๒. ผู้ที่รักษาศิลข้อ ๒ ด้วยการไม่ถือเอาทรัพย์ของผู้อื่นที่เจ้าของมิได้เต็มใจให้

ด้วยเศษของบุญที่รักษาศิลข้อนี้ เมื่อนำมาเกิดเป็นมนุษย์ ย่อมทำให้ได้เกิดในตระกูลที่ร่ำรวย การทำมาหาเลี้ยงชีพในภายหน้า มักจะประสบกับช่องทางที่ดี ทำมาค้าขึ้นและมั่งมีทรัพย์ ทรัพย์สมบัติ ไม่วิบัติหายนะไปด้วยภัยต่างๆ เช่น อัคคีภัย วัตภัย โจรภัย ฯลฯ

๓. ผู้ที่รักษาศิลข้อ ๓ ด้วยการไม่ล่วงประเวณีในคูครอง หรือคนในปกครองของผู้อื่น

ด้วยเศษของบุญที่รักษาศิลข้อนี้ เมื่อนำมาเกิดมาเป็นมนุษย์ ก็จะประสบโชคดีในความรัก มักได้พบกับรักแท้ที่จริงจังและจริงใจ ไม่ต้องอกหัก อกโรย และอกเตาะ ครั้นเมื่อมีบุตรธิดาก็ว่านอนสอนง่าย ไม่ดื้อด้น ไม่ถูกผู้อื่นจุดคร่าอนาจารไปทำให้เสียหาย บุตรธิดาย่อม เป็นอภิชาติบุตร ซึ่งจะนำเกียรติยศชื่อเสียงมาสู่วงศ์ตระกูล

๔. ผู้ที่รักษาศิลข้อ ๔ ด้วยการไม่กล่าวมุสา

ด้วยเศษของบุญที่รักษาศิลข้อนี้ เมื่อนำมาเกิดเป็นมนุษย์ จะทำให้เป็นผู้ที่มีเสียงไพเราะ พูดจาดีมีน้ำมีนวลชวนฟัง มีเหตุมีผล ชนิดที่เป็นพุทธวาจา มีโวหารปฏิภาณไหวพริบในการเจรจา จะเจรจา ความสิ่งใดก็มีผู้ฟังและเชื่อถือ สามารถว่ากล่าวสั่งสอนบุตรธิดาและ ศิษย์ให้อยู่ในโอวาทได้ดี

๕. ผู้ที่รักษาศีลข้อ ๕ ด้วยการไม่ดื่มสุราเมรัย เครื่องหมักดองของมีนเมา

ด้วยเศษของบุญที่รักษาศีลข้อนี้ เมื่อนำมาเกิดเป็นมนุษย์ ย่อมทำให้เป็นผู้ที่มีสมอง ประสาท ปัญญา ความคิดแจ่มใส จะศึกษาเล่าเรียนสิ่งใดก็แตกฉานและทรงจำได้ง่าย ไม่หลงลืมเพื่อนเลอะเลือน ไม่เสียสติวิกลจริต ไม่เป็นโรคสมอง โรคประสาท ไม่ปัญญาทึบ ปัญญาอ่อนหรือปัญญานิม

อานิสงส์ของศีล ๕ มีดังกล่าวข้างต้น สำหรับศีล ๘ ศีล ๑๐ และศีล ๒๒๗ ก็ย่อมมีอานิสงส์เพิ่มพูนมากยิ่งขึ้น ตามระดับและประเภทของศีลที่รักษา

แต่ศีลนั้นแม้จะมีอานิสงส์เพียงไร ก็ยังเป็นแต่เพียงการบำเพ็ญบุญบารมีในชั้นกลางๆ ในพระพุทธศาสนาเท่านั้น เพราะเป็นแต่เพียงระเบียบหรือกติกาที่จะรักษากายและวาจาให้สงบ ไม่ให้ก่อให้เกิดทุกข์โทษขึ้นทางกายและวาจาเท่านั้น ส่วนทางจิตใจนั้น ศีลยังไม่สามารถที่จะควบคุมหรือทำให้สะอาดบริสุทธิ์ได้

ฉะนั้น การรักษาศีลจึงยังได้บุญน้อยกว่าการภาวนา เพราะการภาวนานั้น เป็นการรักษาใจรักษาจิต และชักฟอกจิตให้เบาบางหรือจนหมดกิเลสคือ ความโลภ โกรธ และหลง อันเป็นเครื่องร้อยรัดให้บรรดาสรรพสัตว์ทั้งหลาย ต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในสังสารวัฏ การภาวนาจึงเป็นการบำเพ็ญบุญบารมีที่สูงที่สุด ประเสริฐที่สุด ได้บุญมากที่สุด เป็นกรรมดีอันยิ่งใหญ่ เรียกว่า “มหัคคตกรรม” อันเป็นมหัคคตกุศล

(จากส่วนหนึ่งของหนังสือความเข้าใจเรื่องชีวิตและวิธีสร้างบุญบารมี)

ทำทานกับใคร? ได้บุญมากที่สุด

กองบรรณาธิการ ธรรมลีลา

ในหมู่พุทธศาสนิกชนนั้น หลายคนยังมีความเข้าใจเกี่ยวกับการให้ทานว่า ทำบุญทำทานกับใครที่ไหน ก็ได้บุญเหมือนกันนั่นแหละ บางคนก็บอกว่าไม่ต้องไปทำบุญที่ไหนหรอก แค่ให้ทานกับหมาแมว แถวบ้านก็ได้บุญแล้ว

ความเข้าใจเช่นนี้ถือว่า ยังคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริงอยู่ จึงควรที่จะศึกษาเรื่องนี้ให้ถ่องแท้

ในหนังสือ “ความเข้าใจเรื่องชีวิตและวิธีสร้างบุญบารมี” พระนิพนธ์ในสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ได้กล่าวถึงหัวข้อ “การทำทาน” ในองค์ประกอบที่ ๓ ว่า “เนื่อนาบุญต้องบริสุทธิ์” ความว่า

คำว่า “เนื่อนาบุญ” ในที่นี้ได้แก่ บุคคลผู้รับการทำทานของผู้ทำทานนั่นเอง นับว่าเป็นองค์ประกอบข้อที่สำคัญที่สุด แม้ว่าองค์ประกอบในการทำทานข้อ ๑ และ ๒ จะงามบริสุทธิ์ครบถ้วนดีแล้ว กล่าวคือ วัตถุที่ทำทานนั้นเป็นของที่แสวงหาได้มาด้วยความบริสุทธิ์ เจตนาในการทำทานก็งามบริสุทธิ์พร้อมทั้งสามระยะ แต่ตัวผู้รับการทำทานเป็นคนที่ไม่ดี ไม่ใช่ผู้ที่เป็นเนื่อนาบุญที่บริสุทธิ์ เป็นเนื่อนาบุญที่เลว ทานที่ทำไปนั้นก็ไม่มีผลดอกออกผล

เปรียบเหมือนกับการหว่านเมล็ดข้าวเปลือกลงในพื้นนา ๑ กำมือ แม้เมล็ดข้าวนั้นจะเป็นพันธุ์ที่พร้อมจะงอกงาม (วัตถุทานบริสุทธิ์) และผู้หว่านคือภิกษุก็มีเจตนาจะหว่านเพื่อทำนาให้เกิดผลิตผลเป็นอาชีวะ (เจตนาบริสุทธิ์) แต่หากที่นานั้นเป็นที่ที่ไม่สม่ำเสมอ เมล็ดข้าวที่หว่านลงไปก็งอกเงยไม่สม่ำเสมอ

โดยเมล็ดที่ไปตกในที่ที่เป็นดินดี ปุ๋ยดี มีน้ำอุดมดี ก็จะงอกเงยมีผลิตผลที่สมบูรณ์ ส่วนเมล็ดที่ไปตกบนพื้นนาที่แห้งแล้ง มีแต่กรวดกับทรายและขาดน้ำ ก็จะแห้งเหี่ยวหรือเฉาตายไป หรือไม่งอกเงยเสียเลย

การทำทานนั้น ผลิตผลที่ผู้ทำทานจะได้รับก็คือบุญ หากผู้ที่รับทานให้ทานไม่เป็นเนื้อนาที่ดีสำหรับการทำบุญแล้ว ผลของทานคือบุญก็จะไม่เกิดขึ้น แม้จะเกิดก็ไม่สมบูรณ์ เพราะแกร่นหรือแห้งเหี่ยวเฉาไปด้วยประการต่างๆ

ฉะนั้น ในการทำทาน ตัวบุคคลผู้รับของที่เราให้ทาน จึงเป็นเงื่อนไขที่สำคัญที่สุด เราผู้ทำทานจะได้บุญมากหรือน้อย ก็ขึ้นอยู่กับคนพวกนี้

คนที่รับทานให้ทานนั้น หากเป็นผู้ที่มีศีลมีธรรมสูง ก็ย่อมเป็นเนื้อนาบุญที่ดี ทานที่เราได้ทำไปแล้วก็เกิดผลบุญมาก หากผู้รับทานให้ทานเป็นผู้ที่ไม่มีศีล ไม่มีธรรม ผลของทานก็ไม่เกิดขึ้น คือได้บุญน้อย

ฉะนั้น คติโบราณที่กล่าวว่า ทำบุญอย่าถามพระ หรือ ตักบาตรอย่าเลือกพระ เห็นจะใช้ไม่ได้ในสมัยนี้ เพราะว่าในสมัยนี้ไม่เหมือนกับท่านในสมัยก่อนๆ ที่บวชเพราะมุ่งจะหนีสงสาร โดยมุ่งจะทำมรรคผลและนิพพานให้แจ้ง ท่านจึงเป็นเนื้อนาบุญที่ประเสริฐ

แต่ในสมัยนี้มีอยู่บางคนที่บวชด้วยคติ ๔ ประการ คือ บวชเป็นประเพณี บวชหนีทหาร บวชผลาญข้าวสุก บวชสนุกตามเพื่อน ธรรมวินัยใดๆ ท่านไม่สนใจ เพียงแต่มีผ้าเหลืองห่มกาย ท่านก็นึกว่าตนเป็น

พระและเป็นเนื่อนาบุญเสียแล้ว ซึ่งป่วยการจะกล่าวไปถึงศีลปาฏิโมกข์ ๒๒๗ ข้อ แม้แต่เพียงศีล ๕ ก็ยังเอาแน่ไม่ได้ว่าท่านจะมีหรือไม่

การบวชที่แท้จริงแล้ว ก็เพื่อจะละความโลภ ความโกรธ ความหลง

ปัญหาว่า ทำอย่างไรจึงจะได้พบกับท่านที่เป็นเนื่อนาบุญที่ประเสริฐ ข้อนี้ก็ย่อมขึ้นอยู่กับวาสนาของเราผู้ทำทานเป็นสำคัญ

หากเราได้เคยสร้างสมอบรมสร้างบารมีมาด้วยดีในอดีตชาติเป็นอันมากแล้ว บารมีนั้นก็จะเป็นพลังวาสนา น้อมนำให้ได้พบกับท่านที่เป็นเนื่อนาบุญที่ประเสริฐ ทำทานครั้งใดก็มักโชคดี ได้พบกับท่านที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบไปเสียทุกครั้ง

หากบุญวาสนาของเราน้อยและไม่มั่นคง ก็จะได้พบกับท่านที่เป็นเนื่อนาบุญบ้าง ได้พบกับอลัชชีบ้าง คือดีและชั่วคละกันไป

เช่นเดียวกับการซื้อสลากกินแบ่งสลากกินรวบ หากมีวาสนาบารมี เพราะได้เคยทำบุญให้ทานฝากกับสวรรค์ไว้ในชาติก่อน ๆ ก็ย่อมมีวาสนาให้ถูกรางวัลได้ หากไม่มีวาสนา เพราะไม่เคยทำบุญทำทานฝากสวรรค์เอาไว้เลย ก็ไม่มีสมบัติสวรรค์อะไรที่จะให้เบิกได้ อยู่ๆก็จะมาขอเบิก เช่นนี้ก็ยากที่จะถูกรางวัลได้

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสเอาไว้ว่า แม้วัตถุธาณจะบริสุทธิดี เจตนาในการทำทานจะบริสุทธิดี จะทำให้ทานนั้นมีผลมากหรือน้อย ย่อมขึ้นอยู่กับเนื่อนาบุญเป็นลำดับต่อไปนี้ คือ

๑. ทำทานแก่สัตว์เดรัจฉาน แม้จะมากถึง ๑๐๐ ครั้ง ก็ได้บุญน้อยกว่าให้ทานดังกล่าวแก่นมนุษย์ แม้จะเป็นมนุษย์ที่ไม่มีศีล ไม่มีธรรมเลยก็ตาม ทั้งนี้ เพราะสัตว์ย่อมมีวาสนาบารมีน้อยกว่ามนุษย์ และสัตว์ไม่ใช่เนื่อนาบุญที่ดี

๒. ให้ทานแก่มนุษย์ที่ไม่มีศีล ไม่มีธรรมวินัย แม้จะมากถึง ๑๐๐ ครั้ง ก็ยังได้บุญน้อยกว่าให้ทานดังกล่าวแก่ผู้ที่มีศีล ๕ แม้จะให้เพียงครั้งเดียวก็ตาม

๓. ให้ทานแก่ผู้ที่มีศีล ๕ แม้จะมากถึง ๑๐๐ ครั้ง ก็ยังได้บุญน้อยกว่าให้ทานดังกล่าวแก่ผู้ที่มีศีล ๘ แม้จะให้เพียงครั้งเดียวก็ตาม

๔. ให้ทานแก่ผู้ที่มีศีล ๘ แม้จะมากถึง ๑๐๐ ครั้ง ก็ยังได้บุญน้อยกว่าถวายทานแก่ผู้ที่มีศีล ๑๐ คือสามเณรในพุทธศาสนา แม้จะได้ถวายทานดังกล่าวเพียงครั้งเดียวก็ตาม

๕. ถวายทานแก่สามเณรซึ่งมีศีล ๑๐ แม้จะมากถึง ๑๐๐ ครั้ง ก็ยังได้บุญน้อยกว่าถวายทานดังกล่าวแก่พระสมมุติสงฆ์ ซึ่งมีศีลปาฏิโมกข์สังวร ๒๒๗ ข้อ

พระด้วยกันก็มีคุณธรรมแตกต่างกัน จึงเป็นเนื่อนาบุญที่ต่างกัน บุคคลที่บวชเข้ามาในพระพุทธศาสนามีศีลปาฏิโมกข์สังวร ๒๒๗ ข้อ นั้น องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ายังไม่ตรัสเรียกว่าเป็นพระ แต่เป็นเพียงพระสมมุติเท่านั้น เรียกกันว่า “สมมุติสงฆ์”

พระที่แท้จริงนั้น หมายถึงบุคคลที่บรรลुकุณธรรมตั้งแต่พระโสดาปัตติผลเป็นพระโสดาบันเป็นต้นไป ไม่ว่าท่านผู้นั้นจะได้บวชหรือเป็นฆราวาสก็ตาม นับว่าเป็น “พระ” ทั้งสิ้น

และพระด้วยกันก็มีคุณธรรมต่างกันหลายระดับชั้น จากนั้นน้อยไปหามากดังนี้คือ พระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี พระอรหันต์ พระปัจเจกพุทธเจ้า สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และย่อมเป็นเนื่อนาบุญที่แตกต่างกัน ดังต่อไปนี้

๖. ถวายทานแก่พระสมมุติสงฆ์ แม้จะมากถึง ๑๐๐ ครั้ง ก็ยังได้บุญน้อยกว่าถวายทานแก่พระโสดาบัน แม้จะได้ถวายทานดังกล่าว

แต่เพียงครั้งเดียวก็ตาม (ความจริงยังมีการแยกเป็นพระโสดาปัตติผล และพระโสดาปัตติผล ฯลฯ เป็นลำดับไปจนถึงพระอรหัตผล แต่ในที่นี้ จะกล่าวแต่เพียงย่อพอให้ได้ความเท่านั้น)

๗. ถวายทานแก่พระโสดาบัน แม้จะมากถึง ๑๐๐ ครั้ง ก็ยังได้บุญน้อยกว่าการถวายทานดังกล่าวแก่พระสกิทาคามี แม้จะถวายทานดังกล่าวเพียงครั้งเดียวก็ตาม

๘. ถวายทานแก่พระสกิทาคามี แม้จะมากถึง ๑๐๐ ครั้ง ก็ยังได้บุญน้อยกว่าการถวายทานดังกล่าวแก่พระอนาคามี แม้จะถวายทานดังกล่าวเพียงครั้งเดียวก็ตาม

๙. ถวายทานแก่พระอนาคามี แม้จะมากถึง ๑๐๐ ครั้ง ก็ยังได้บุญน้อยกว่าการถวายทานดังกล่าวแก่พระอรหันต์ แม้จะถวายทานดังกล่าวเพียงครั้งเดียวก็ตาม

๑๐. ถวายทานแก่พระอรหันต์ แม้จะมากถึง ๑๐๐ ครั้ง ก็ยังได้บุญน้อยกว่าการถวายทานดังกล่าวแก่พระปัจเจกพุทธเจ้า แม้จะถวายทานดังกล่าวเพียงครั้งเดียวก็ตาม

๑๑. ถวายทานแก่พระปัจเจกพุทธเจ้า แม้จะมากถึง ๑๐๐ ครั้ง ก็ยังได้บุญน้อยกว่าการถวายทานดังกล่าวแด่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แม้จะถวายทานดังกล่าวเพียงครั้งเดียวก็ตาม

๑๒. ถวายทานแด่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แม้จะมากถึง ๑๐๐ ครั้ง ก็ยังได้บุญน้อยกว่าการถวายสังฆทานที่มีองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นประธาน แม้จะได้ถวายสังฆทานดังกล่าวเพียงครั้งเดียวก็ตาม

๑๓. การถวายสังฆทานที่มีองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นประธาน แม้จะมากถึง ๑๐๐ ครั้ง ก็ยังได้บุญน้อยกว่าการถวายวิหารทาน แม้จะได้กระทำแต่เพียงครั้งเดียวก็ตาม

วิหารทาน ได้แก่ การสร้างหรือร่วมสร้างโบสถ์ วิหาร ศาลาการเปรียญ ศาลาโรงธรรม ศาลาทำน้ำ ศาลาที่พักอาศัยคนเดินทาง อันเป็นสาธารณประโยชน์ที่ประชาชนได้ใช้ประโยชน์ร่วมกัน

อนึ่ง การสร้างสิ่งที่เป็นสาธารณประโยชน์ หรือสิ่งที่ประชาชนใช้ประโยชน์ร่วมกัน แม้จะไม่เกี่ยวเนื่องกับกิจในพระพุทธศาสนา เช่น โรงพยาบาล โรงเรียน บ่อน้ำ แท็งก์น้ำ ศาลา ป้ายรถยนต์โดยสารประจำทาง สุสาน เมรุเผาศพ ก็ได้บุญมากในทำนองเดียวกัน

๑๔. การถวายวิหารทาน แม้จะมากถึง ๑๐๐ ครั้ง (๑๐๐ หลัง) ก็ยังได้บุญน้อยกว่าการให้ธรรมทาน แม้จะให้แต่เพียงครั้งเดียวก็ตาม

การให้ธรรมทานก็คือการเทศน์ การสอนธรรมะแก่ผู้อื่นที่ยังไม่รู้ ให้ได้รู้ ที่รู้อยู่แล้วให้รู้ยิ่งๆ ขึ้น ให้ได้เข้าใจมรรค ผล นิพพาน ให้ผู้ที่เป็นมิฉชาติรู้ได้กลับใจเป็นสัมมาชิลา ชักจูงผู้คนให้เข้าปฏิบัติธรรม รวมตลอดถึงการพิมพ์การแจกหนังสือธรรมะ

๑๕. การให้ธรรมทาน แม้จะมากถึง ๑๐๐ ครั้ง ก็ยังได้บุญน้อยกว่าการให้อภัยทาน แม้จะให้แต่เพียงครั้งเดียวก็ตาม

การให้อภัยทานก็คือการไม่ผูกโกรธ ไม่อาฆาตจองเวร ไม่พยาบาทคิดร้ายผู้อื่นแม้แต่ศัตรู ซึ่งได้บุญกุศลแรงและสูงมาก ในฝ่ายทาน เพราะเป็นการบำเพ็ญเพียร เพื่อละโทสะกิเลส และเป็นการเจริญเมตตาพรหมวิหารธรรม อันเป็นพรหมวิหารข้อหนึ่งในพรหมวิหาร ๔ ให้เกิดขึ้น

อันพรหมวิหาร ๔ นั้นเป็นคุณธรรมที่เป็นองค์ธรรมของโยคีบุคคลที่บำเพ็ญฉานและวิปัสสนา ผู้ที่ทรงพรหมวิหาร ๔ ได้ ย่อมเป็นผู้ทรงฉาน ซึ่งเมื่อเมตตาพรหมวิหารธรรมได้เกิดขึ้นแล้วเมื่อใด ก็ย่อมละเสียได้ ซึ่งพยาบาท ผู้นั้นจึงจะสามารถให้อภัยทานได้ การให้อภัยทานจึงเป็นเรื่องที่ละเอียดอ่อนและยากเย็น จึงจัดเป็นทานที่สูงกว่าการให้ทานทั้งปวง

ทำบุญแล้ว ชีวิตไม่ดีขึ้นเลย...ทำไม!

ณัฐบุณย์

หนึ่งในสถานการณ์ที่มักจะสร้างความคลงแคลงใจให้แก่คนที่เพิ่งจะหันมาศึกษาธรรมะ รวมไปถึงผู้ที่ศึกษาธรรมะมานาน แต่ยังไม่มีความหนักแน่นมากพอ ที่จะเชื่อมั่น ในคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ก็คือ ทำไมทำบุญแต่ชีวิตไม่ดีขึ้นเลย

เหตุการณ์ดังกล่าวมักจะทำให้ความเชื่อมั่นในพระพุทธศาสนาของบางคนสั่นคลอน แล้วกลายเป็นคนหลงผิด You Are What You Do ฉบับนี้ผมจึงขอรวบรวมเหตุผลส่วนหนึ่งมาอธิบายว่า เพราะเหตุใดการทำบุญจึงไม่ทำให้ชีวิตดีขึ้น ดังนี้

๑. ทำบาปเอาไว้มาก แต่ยังทำบุญน้อย ลองคำนวณดูคร่าว ๆ ว่าเราเริ่มศึกษาธรรมะตอนอายุเท่าไร แล้วลองเปรียบเทียบดูว่า จำนวนปีที่เราทำบาป กับจำนวนปีที่เราทำบุญแตกต่างกันมากน้อยแค่ไหน ยกตัวอย่างเช่น สมมุติว่าผู้อ่านส่วนใหญ่ศึกษาธรรมะอย่างจริงจังในช่วงอายุ ๓๐ กว่าๆ ต่อมาได้หยุดทำบาปแล้วหันมาทำบุญในช่วงไม่เกิน ๕ ปีหลัง ก็แปลว่าก่อนหน้านี้เราทำบาปมาประมาณ ๓๐ ปี และเริ่มทำบุญจริงจังมาประมาณ ๕ ปี จะเห็นได้ว่า ปริมาณการทำบาปในชาตินี้ยังมากกว่าการทำบุญ ฉะนั้น ก็คงไม่ใช่เรื่องแปลกที่ชีวิตอาจจะยังไม่ดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด

๒. บุญก็ทำ บาปก็ไม่เลิก คนจำนวนไม่น้อยศึกษาธรรมะ แต่เข้าถึงหลักธรรมเพียงด้านเดียวคือการทำบุญ โดยไม่ได้สนใจเลิก ทำบาป จึงทำบุญไปด้วย ทำบาปไปด้วย ชีวิตโดยรวมก็จะมีสภาพ ลุ่มๆ ดอนๆ เดี่ยวชีวิตก็ดีเพราะผลบุญที่ทำ เดี่ยวชีวิตก็แย่เพราะ ผลของบาปที่ไม่ได้ลดละลงเลย

๓. เข้าใจผิด คิดว่าทำบุญอยู่ ชาวพุทธจำนวนมากทำกิจกรรม ทางศาสนาหลายอย่าง แล้วคิดว่าการกระทำความดีได้บุญ แต่ความจริง แล้ว บางอย่างก็ได้บุญน้อยมาก บางอย่างไม่ได้บุญเลย หน้าซำกิจกรรม บางอย่างก็ได้บาป ทำให้ไม่มีบุญมาส่งเสริมให้ชีวิตดีขึ้น เช่น การเข้า วัดเฉยๆ การกราบพระพุทธรูปเพื่อขอพร การสวดมนต์เพื่อให้ร่ำรวย การแก้กรรม การรดน้ำมนต์ การไปร่วมพิธีกรรมต่างๆ เป็นต้น

๔. ทำบุญมาก แต่ได้บุญน้อย หลายคนยังทำมาหากินใน อาชีพที่ผิดศีล เงินที่หามาได้จึงเป็นเงินที่ไม่บริสุทธิ์ ซึ่งเงินก้อนนี้หาก เอาไปทำบุญก็จะได้บุญน้อยมาก จึงไม่มีผลบุญที่จะมาช่วยให้ชีวิตดีขึ้น

๕. เข้าใจผิด คิดว่าละบาปแล้ว หลายคนมีความเข้าใจเรื่อง การทำบาปไม่ครบถ้วน จึงคิดว่าการกระทำของตนไม่บาป และยังคงทำกรรมนั้นอย่างต่อเนื่องไม่หยุด ทำให้ยังคงได้บาปอย่างต่อเนื่อง ไม่หยุดเช่นกัน ส่งผลให้มีบาปที่รอแสดงผลเป็นจำนวนมาก เช่น การใช้ของละเมิดลิขสิทธิ์ การมีเพศสัมพันธ์กับคนที่ยังไม่ได้สู่ขอ การพูดให้คนทะเลาะกัน การพูดจาเสียดแทงจิตใจ เป็นต้น

๖. ทำบุญไม่ตรงกับผลที่ต้องการ ชาวพุทธจำนวนมากมีความ ต้องการให้ชีวิตบางด้านดีขึ้น แต่เนื่องจากขาดความเข้าใจเกี่ยวกับ กฎแห่งกรรมที่ถูกต้อง จึงทำบุญไม่ตรงกับความต้องการ เช่น คนที่มี ปัญหาเรื่องความรัก ความจริงแล้วควรจะรักษาศีลอุโบสถ เลิกพูดโกหก

พูดส่อเสียด พูดหยาบ แต่ก็กลับไปทำสังฆทานที่จะช่วยเรื่องเงินทอง คนที่มีปัญหาเรื่องการทำงาน ความจริงแล้วควรทำบุญถวายสังฆทาน แต่กลับไปปล่อยปลา ไล่ชีวิตสัตว์ ซึ่งจะช่วยให้อายุยืนและสุขภาพดี คนป่วยที่ควรจะทำบุญด้วยยาหรือปล่อยปลาที่กำลังจะถูกฆ่า แต่กลับไปซื้อปลาที่เขาเตรียมจับไว้แทน ซึ่งบุญที่ได้จะช่วยเรื่องอิสรภาพมากกว่า

๗. บุญยังไม่แสดงผล คนจำนวนหนึ่งมีความเข้าใจกฎแห่งกรรมอย่างถูกต้อง และได้เริ่มต้นทำบุญละบาปมาต่อเนื่องยาวนานนับสิบๆปี แต่ชีวิตยังไม่ดีขึ้น ที่เป็นอย่างนั้นก็เพราะบุญที่ยังไม่สบช่องแสดงผล เพราะในชาติที่แล้วและชาติก่อนหน้านั้นอาจจะได้เคยทำบาปเอาไว้มาก บาปที่เคยทำจึงยังตามมาแสดงผลให้เราได้พบเจอความทุกข์ไม่หยุด ชีวิตจึงยังไม่ดีขึ้น

ผมหวังว่า ตัวอย่างเหตุผลดังกล่าวจะช่วยกระตุ้นให้ผู้อ่านทุกคนได้ลองหันกลับมาพิจารณาว่า ตัวเราเองเข้าใจเรื่องบาปบุญอย่างถูกต้องแค่ไหน และแท้จริงแล้วตัวเราทำบุญหรือทำบาปมากกว่ากัน ถ้าเรามีความเข้าใจที่ถูกต้อง ก็จะทำให้เห็นว่า เราทำดีมากพอหรือยัง (ส่วนใหญ่มักจะยังทำบุญไม่มากพอ และยังทำบาปควบคู่ไปด้วย)

ในขณะเดียวกัน ผมก็หวังว่า ความเข้าใจดังกล่าวจะทำให้ทุกๆคน สามารถรักษาความมุ่งมั่น ในการทำบุญละบาปต่อไปจนกว่าชีวิตจะหาไม่ เพราะถึงอย่างไรเส้นทางนี้ก็เป็นเส้นทางที่ถูกต้องตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนเอาไว้

และเป็นเส้นทางที่จะช่วยให้ชีวิตของเราดีขึ้นได้ อย่างไม่ต้องสงสัย

ตายแล้วเกิดหรือไม่?

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

ความเชื่อของคนในโลกนี้ ว่าตายเกิดน่าจะมากกว่าตายสูญ มากนัก และเมื่อเชื่อว่าตายเกิด จึงมีคติความเชื่อต่างๆ ที่เกี่ยวกับเรื่อง เกิดอีกมาก เช่น ความสัมพันธ์เกี่ยวข้อกันระหว่างบุคคลตั้งแต่สองคน ขึ้นไป จนถึงกลุ่มใหญ่ในอดีตชาติ ซึ่งให้เกิดผลสืบมาถึงปัจจุบันชาติ และความเชื่อว่ามีสิ่งหรือเครื่องกำหนดให้เกิดมา เพื่อทำหน้าที่อย่างหนึ่ง เป็นต้น ซึ่งก็เป็นเรื่องสืบเนื่องมาจากอดีตนั่นเอง

แม้ความเชื่อในเรื่องอวตารก็แสดงว่ามีอดีต คำว่า “อวตาร” ในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ให้คำแปลว่า “การลงมาเกิด การแบ่งภาคมาเกิด”

ตามคำแปลหลังแสดงว่า ไม่ได้มาทั้งหมด แต่แบ่งภาค คือแบ่งส่วนใดส่วนหนึ่งมาเกิด คือยังมีตัวเดิมอยู่ในที่ของตน

สมมติว่าสวรรค์ชั้นหนึ่ง ส่วนที่มาเกิดนั้นเป็นส่วนหนึ่งของตัวเดิม เมื่อสิ้นวาระในโลกนี้แล้ว ก็กลับไปรวมเข้ากับตัวเดิม จะแปลความ อย่างนี้ หรือจะแปลความว่า แบ่งภาค ก็คือแบ่งภาค (ส่วน) ของเวลา มาเกิด หมายความว่า เวลาของตนในที่นั้นสมมติว่าสวรรค์ชั้นหนึ่งนั้น ยังไม่หมด ยังจะอยู่ต่อไปอีกนานหรืออยู่ไปเป็นนิรันดร์ ตามความเชื่อ ของบางลัทธิ เช่น พระนารายณ์ของฮินดู

แต่แบ่งเวลาส่วนหนึ่งลงมาเกิดในมนุษย์ โดยตัวเดิมนั้นแหละ ลงมาเกิด ไม่ใช่แบ่งตัวเล็กตัวน้อยลงมา เมื่อทำธุระเสร็จแล้ว ตัวเดิมก็

กลับไปยังที่ของตน คำว่า “แบ่งภาค” จึงยังมีปัญหาจนกว่าจะมีผู้รู้มาแสดงให้เชื่อว่อย่างไรแน่

คัมภีร์พระพุทธศาสนาแสดงเรื่องนี้ไว้อย่างไร ถ้าจะให้ตอบตามคัมภีร์ ก็ควรจะกล่าวก่อนว่า คัมภีร์ต่างๆ แต่งกันหลายยุคหลายสมัย ปรากฏว่ามีคติความเชื่อต่างๆ แทรกเข้ามาเป็นอันมาก แต่ก็ยังไม่พบเรื่องแบ่งภาคมาเกิด เรื่องทำนองแบ่งภาค เวลา มีอยู่เรื่องหนึ่งในอรรถกถาธรรมบท ถึงดังนั้นก็ไม่ถึงหลักกรรมและความตั้งปรารถนา

นิทานธรรมบทนั้นมีความย่อว่า เทพธิดาองค์หนึ่งกำลังชมสวนกับเทพบุตรผู้เป็นสามี กับหมู่เทพธิดาทั้งปวง จุตีลงมาเกิดเป็นนางมนุษย์ ในขณะนั้น ระลึกชาติได้ จึงตั้งความปรารถนาไปเกิดอยู่กับสามีตามเดิม และได้ทำบุญกุศลต่างๆ ถึงแก่กรรมแล้วก็ไปเกิดในสวนสวรรค์นั้นอีก ขณะที่ไปเกิดนั้น หมู่เทพก็ยังชมสวนกันอยู่ แสดงว่าเวลานานหลายสิบปีในมนุษย์เท่ากับครู่หนึ่งของสวรรค์

เรื่องนี้เข้าทำนองแบ่งภาคแบ่งเวลาเกิดอยู่บ้างเหมือนกัน แต่ก็กล่าวว่า ได้อธิฐานใจตั้งความปรารถนา (นับว่าเป็นตัณหาอย่างหนึ่ง) และทำบุญกุศลเพื่อให้ไปเกิดเป็นเทพ (นับว่าเป็นกรรมที่เป็นชนกกรรม คือกรรมที่ให้เกิด) จึงเข้าหลักพระพุทธพจน์ที่แปลความว่า “ตัณหายังคนให้เกิด โลกคือหมู่สัตว์ย่อมเป็นไปตามกรรม”

ทำไมต้องเกิด?

พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้แปลความว่า “ตัณหา (ความอยาก) ยังคนให้เกิด” และว่า “โลกคือหมู่สัตว์ย่อมเป็นไปตามกรรม”

จึงสรุปกล่าวได้ว่า “เราเกิดมาเพื่อสนองความอยาก และสนองกรรมของตนเอง” แต่การกล่าวดังนี้ เป็นการกล่าวครอบคลุมทั้งหมด

เหมือนอย่างที่เราเรียกว่า พุดอย่างกำปั่นทุบดิน เพราะยังอาจกล่าวจำแนกออกไปได้อีกหลายลักษณะหลายประการ

ตัวอย่างในด้านดี เช่น บางคนเป็นผู้เหมือนอย่างที่เราเรียกว่า ฟาดินส่งให้มาเกิด เพื่อดับทุกข์ขุณฺโณในโลก หรือเพื่อเป็นประมุขแห่งประชาชน

ในคติของพราหมณ์ก็มีเรื่องนารายณ์อวตาร เมื่อเกิดยุคเชิญแก่เทพและมนุษย์ ไม่มีใครจะแก้ไขได้ พระนารายณ์ก็ได้รับอัญเชิญให้อวตารลงมาเกิดในโลก เพื่อปราบยุคเชิญเสียคราวหนึ่ง

ในเรื่องทางพระพุทธศาสนาเอง ก็มีแสดงว่า พระโพธิสัตว์ประทับอยู่ในสรวงสวรรค์ชั้นดุสิต ทรงได้รับอัญเชิญจากทวยเทพให้จุติลงมาเกิดเป็นมนุษย์ เพื่อจะได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าโปรดโลก

ในประวัติของชาติไทยเอง ถึงคราวที่ประเทศชาติเกิดยุคเชิญก็ได้เกิดคนดีเข้ามาแก้ไขเป็นคราวๆ เช่น เมื่อกรุงศรีอยุธยาเสียแก่พม่าเข้าศึกครั้งแรก ก็ได้สมเด็จพระนเรศวรเป็นเจ้า กับพระเอกาทศรถ พระอนุชาธิราช ทรงกอบกู้อิสรภาพของชาติกลับคืนมาได้ และทรงรวบรวมประเทศชาติให้เป็นปึกแผ่นแข็งแรง

ต่อมาเมื่อกรุงศรีอยุธยาถูกเผาพิณาศ ก็ได้เกิดสมเด็จพระเจ้ากรุงธนบุรี และสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลก กับสมเด็จพระอนุชาธิราช กรมพระราชวังบวรมหาสุรสิงหนาท ได้ทรงกอบกู้อิสรภาพกลับคืนมาได้ และได้ทรงสร้างกรุงเทพมหานครขึ้นใหม่ ทรงรวบรวมประเทศชาติให้เป็นปึกแผ่นแข็งแรงขึ้นอีก จึงได้มีคำกล่าวว่า “กรุงศรีอยุธยาไม่สิ้นคนดี”

แม้ในสมัยต่อมาถึงปัจจุบันก็ปรากฏว่า ได้มีบุคคลที่เหมือนอย่างเป็นผู้ที่ฟาดินส่งให้มาเกิด เพื่อป้องกันหรือแก้หรือปราบ และเพื่อดำรงรักษาประเทศชาติสืบต่อกันมา

ส่วนตัวอย่างในด้านร้าย เช่น บางคนเป็นผู้เหมือนผีปีศาจร้าย มาเกิด เพราะก่อยุคเชษฐเดือดร้อนขึ้นมากมาย ดังที่กล่าวในทางคติ ชาวจีนว่า ดาวร้ายจุติมาเกิด หรือปีศาจหนีมาเกิด

ดูเหตุการณ์ในโลก จะเห็นว่ามีดีกับร้าย หรือร้ายกับดี เกิดเป็นคู่กันอยู่เสมอ

ว่าถึงคน มีคนดีเกิดมาทำประโยชน์เกื้อกูล ก็มีคนร้ายมาก่อ ทุกข์โทษเดือดร้อน แล้วมีคนดีมาปราบมาแก้ไขให้สงบเรียบร้อย แล้วก็มีคนร้ายมาก่อความเดือดร้อนขึ้นอีก

เหตุการณ์เหล่านี้แสดงให้เห็นเหมือนกับว่า คนร้ายย่อมมี กำหนดให้เกิดมาเพื่อก่อการร้าย ส่วนคนดีย่อมมีกำหนดให้เกิดมาเพื่อ ปราบหรือแก้ไขให้กลับคืนดี เมื่อทำกิจเหมือนดังที่ได้รับกำหนดมา เสร็จแล้วก็หมดหน้าที่ ได้รับการพักผ่อนอยู่ในโลกนี้ หรือต้องกลับไป ถ้าว่ตามคติอวตาร

สำหรับคนดีก็กลับไปสู่ทิพยสถานตามเดิม สำหรับคนร้าย เช่น ผีปีศาจก็ถูกมาตามพบและถูกจับตัว (วิญญาน) กลับไปสู่สถานที่ที่ตน หนีมา จึงได้มีคติความเชื่อของคน ดังเช่นที่กล่าวมานี้ก็มี

(ข้อมูลส่วนหนึ่งจากหนังสือ ชีวิตลิขิตได้)

ตายแล้ว...ไปไหน?

พระอาจารย์ชาญชัย อธิปญฺโญ

มีคนจำนวนไม่น้อยสงสัยกันว่า คนเราตายแล้วไปเกิดใหม่หรือไม่ หากเกิดใหม่ จะไปเกิดที่ใด

บางศาสนาที่เป็นเทวนิยม เชื่อว่าพระผู้เป็นเจ้าเป็นผู้สร้างโลก เป็นผู้ลิขิตชีวิตคน เช่น ศาสนาคริสต์ อิสลาม เชื่อว่า เมื่อคนตายไปแล้ว ยังไม่ไปเกิด วิญญาณจะถูกพักไว้ และจะคืนชีพอีกครั้งในวันพิพากษา เพื่อให้พระเจ้าตัดสินว่าวิญญาณดวงนั้นจะไปนรกหรือสวรรค์ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความเมตตา และความศรัทธาต่อพระผู้เป็นเจ้าของบุคคลนั้น

สำหรับศาสนาพราหมณ์หรือฮินดู ซึ่งเชื่อว่าพระพรหมเป็นผู้สร้างโลกและลิขิตชีวิตคน เชื่อว่าคนที่ตายไปแล้วจะไปเวียนว่ายตายเกิดเพื่อชดใช้กรรม หมดกรรมเมื่อใด (บำเพ็ญตบะ) ก็จะไปอยู่ร่วมกับพระพรหมบนสวรรค์

ส่วนพุทธศาสนาซึ่งมิใช่เทวนิยม พระพุทธเจ้ามิได้เป็นผู้สร้างโลก หรือเป็นผู้ลิขิตชีวิตของสัตว์โลก พระพุทธองค์ทรงสอนให้เชื่อว่าสิ่งต่างๆ เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กัน (หลักปฏิจจสมุปบาท) เช่น ต้นข้าวเป็นเหตุให้เกิดรวงข้าว รวงข้าวเป็นเหตุให้เกิดเมล็ดข้าว เมล็ดข้าวเป็นเหตุให้เกิดต้นข้าว เป็นวงจรต่อเนื่องกัน หากทำลายเชื้อพันธุ์ที่อยู่ในเมล็ดข้าวเสีย ต้นข้าวก็จะไม่เกิดอีก เหมือนทำลายอวิชชาหรือทำลายความไม่รู้อันเนื่องจากตัณหาครอบงำจิต การเกิดก็หมดไป

คนที่ตายแล้วจะไปเกิดที่ใดนั้นขึ้นอยู่กับวาระสุดท้ายของจิต หากขาดใจตายขณะ จิตเศร้าหมอง ปฏิสนธิวิญญาณก็จะนำไปเกิดใน

หุคตทิภพหรืออบายภูมิ ๕ อันมีนรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน (จิตเต สุกกิลิฏเฐ หุคคตติ ปาฏิกงฺขา) หากตอนจะตาย จิตผ่องใส ปฏิสนธิวิญญานก็จะนำไปเกิดในสุคตทิภพ อันมีมนุษย์ ๑ สวรรค์ ๖ ชั้น พรหม ๒๐ ชั้น (จิตเต อสูกกิลิฏเฐ สุคตติ ปาฏิกงฺขา) หาก จิตหมดกิลเลสตันหา คือจิตของพระอรหันต์ ก็ไม่มีการเกิดอีก

คนตายจะไปเกิดหรือไม่ และไปเกิด ณ ที่ใดนั้น ขึ้นอยู่กับสภาวะจิตของเขา หากใช้มีผู้อื่นมาลิขิตไม่ ใครสร้างเหตุไว้เช่นใดย่อมจะได้รับผลเช่นนั้น พุทธศาสนาเป็นศาสนาที่ว่าด้วยเหตุและผล สอดคล้องกับหลักวิทยาศาสตร์

ด้วยเหตุนี้ นักวิทยาศาสตร์เช่น อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์ (ค.ศ.๑๘๗๙-๑๙๕๕) จึงยอมรับและกล่าวถึงพุทธศาสนาว่า

“ศาสนาในอนาคตควรจะเป็นศาสนาที่เป็นสากล (cosmic religion) โดยไม่ยึดติดกับพระเจ้าหรือกฎเกณฑ์ข้อปฏิบัติอันเคร่งครัด จะต้องเป็นศาสนาที่มีพื้นฐานมาจากประสบการณ์ของทุกสรรพสิ่ง ทั้งที่เป็น ธรรมชาติและจิตวิญญาน ที่ผสมผสานเป็นหนึ่งเดียวกัน ทั้งหมดนี้ จะหาคำตอบได้จากพุทธศาสนา

ถ้าจะมีศาสนาใดศาสนาหนึ่งที่สามารถตอบสนองความต้องการของวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ได้ ศาสนานั้นน่าจะเป็นพุทธศาสนา”

[The religion in the future will be a cosmic religion. It should transcend a personal God and avoid dogma and theology. Covering both the natural and the spiritual, it should be based on a religious sense arising from the experience of all things natural and spiritual, as a meaningful unity Buddhism answers this description...

If there is any religion that would cope with modern scientific needs, it would be Buddhism.]

พระพุทธองค์ตรัสว่า (สัตว์) โลกถูกจิตนำไป (จิตเตน นียติ โลโก) หมายความว่า จิตเป็นผู้นำพาชีวิตไป ดังจะเห็นว่าความคิดนำไปสู่คำพูด และการทำ คนเราจะสุขหรือทุกข์ ดีหรือชั่วก็ขึ้นอยู่กับจิตของแต่ละคน ธรรมชาติของจิตนั้นคิดได้สารพัดอย่าง ทั้งในทางที่ดีและชั่ว คิดถึงสิ่งใด ก็นำพาชีวิตไปผูกพันอยู่กับสิ่งนั้น นอกจากนี้จิตยังเปลี่ยนอารมณ์ความรู้สึกได้เร็วมาก แค่แวบเดียวเท่านั้น ก็เปลี่ยนอารมณ์จากเรื่องหนึ่งไปอีกรื่องหนึ่งแล้ว

ดังนั้นเวลาจะสิ้นใจอันเป็นการเปลี่ยนภพใหม่ หากจิตมีความผ่องใส หรือมีความสงบ คิดถึงสิ่งดีๆ ในชีวิต เป็นต้นว่าบุญกุศล หรือเอาใจยึดมั่นอยู่กับพระรัตนตรัยหรือพระเจ้า (สำหรับผู้นับถือศาสนาอื่น) หรือสวดมนต์ หรือทำสมาธิ เป็นต้น จิตผ่องใสเช่นนี้ เมื่อออกจากร่าง ปฏิสนธิวิญญาณก็จะนำไปเกิดในสุคติภพ อย่างน้อยก็กลับมาเกิดเป็นคน ถ้าเป็นผู้มีศีลอยู่เป็นนิจ มีความละเอียดอ่อนต้อบาป เกรงกลัวต้อบาป (หิริโอตตปปะ) ก็จะเกิดบนสวรรค์ ถ้าเข้าสมาธิระดับลึกคือฌาน ก็จะเกิดบนพรหมโลก ตามคุณสมบัติของจิต โดยไม่เกี่ยวกับการนับถือศาสนาใดศาสนาหนึ่งเลย

แต่ถ้าตอนจะสิ้นใจ จิตเศร้าหมอง เช่น ทุกข์ทรมานกับความเจ็บปวด กลัวตาย ว้าวุ่นสับสน หงุดหงิด ชุ่นเคือง โกรธ อารมณ์เสียกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือห่วงบุคคลอันเป็นที่รัก ห่วงสมบัติวัตถุ หน้าที่การงานต่างๆ คิดถึงสิ่งที่ไม่ดี หรือเห็นภาพ ได้ยินเสียง ได้กลิ่นที่ไม่ดีเข้ามา เป็นต้น จิตเศร้าหมองเช่นนี้ ปฏิสนธิวิญญาณจะนำไปเกิดในอบายภูมิ

เป็นเช่นนี้กับทุกๆชีวิต เท่ากับว่าแต่ละคนเป็นผู้เลือกเกิดเอง ลิขิตชีวิตของตนด้วยการกระทำของตนเอง

เมื่อเป็นเช่นนี้ ลองคิดดูเถิดว่า โอกาสที่คนใกล้ตายจะมีจิตผ่องใส กับจิตเศร้าหมองนั้น อย่างไหนจะมากกว่ากัน พระพุทธเจ้าตรัสว่าการได้เกิดเป็นมนุษย์เป็นลาภอันประเสริฐ เพราะเป็นของยากยิ่ง (กิจโจ มนุสฺสปฏิลาโก)

ที่ประชากรโลกเพิ่มขึ้น เป็นเพราะสัตว์โลกในภพภูมิต่างๆ เวียนว่ายตายเกิดถ่ายเทกัน สัตว์ก็เกิดเป็นคนได้

ด้วยเหตุนี้ การที่คนตายแล้วไปเกิดในภพภูมิต่างๆ จึงมิใช่พระเจ้าเป็นผู้ลิขิตเพราะ พระเจ้าของศาสนาต่างๆ เกิดขึ้นไม่ถึงห้าพันปี แต่จักรวาลและโลกมีมานานแสนนานก่อนที่จะมีพระเจ้าเสียอีก นอกจากนี้สิ่งไม่มีชีวิตก็เกิดขึ้นก่อนสิ่งที่มีชีวิต เมื่อเป็นเช่นนี้ ใครเล่าเป็นผู้สร้างพระเจ้า หลักพระเจ้าสร้างโลกจึงขัดกับหลักวิทยาศาสตร์

ถามว่า การทำทาน รักษาศีลช่วยปิดประตูบาปภูมิ (ไม่ต้องไปเกิดในอบายภูมิ) ได้หรือไม่

ตอบว่า ยังไม่ได้ เพราะ ทาน และ ศีล ยังไม่ใช่หลักประกันว่า ตอนใกล้ตายจิตจะไม่เศร้าหมอง หลักประกันที่จะปิดประตูบาปภูมิได้ จะต้อง ภาวนา หรือปฏิบัติสมถวิปัสสนากัมมัฏฐานจนเป็น พระอริยบุคคล คือถ้าเป็น พระโสดาบัน และ พระสกทาคามี จิตเข้าทางตรงแล้วจะตายอย่างไม่หลงไปในอารมณ์เศร้าหมอง ชาติต่อไปจะเกิดเป็นมนุษย์หรือเกิดบนสวรรค์ เจริญภาวนาอีกไม่เกิน ๗ ชาติ ก็จะเป็นพระอรหันต์ ถ้าเป็น พระอนาคามี จะไปเกิดบนพรหมโลก เรียกว่า สุทธาวาสพรหม (พรหมชั้นที่ ๑๒-๑๖) และจะไปบรรลुธรรมเป็นพระอรหันต์ที่นั่น ถ้าเป็นพระอรหันต์ ก็ไม่มีการเกิดอีก

ถามว่า บางคนอุตส่าห์ทำความดีไว้ตั้งมากมาย เช่น ทำทาน รักษาศีล บาป อกุศลก็เคยทำบ้าง แต่ไม่มากนัก ตอนตายเกิดพลาดพลั้ง จิตมีอารมณ์เศร้าหมองพาไปเกิดในอบายภูมิ อย่างนี้ก็ไม่ใช่ดีธรรมดา

ความจริงแล้ว กฎธรรมชาติให้ความเป็นธรรมอยู่เสมอ เขาไปเกิดในอบายภูมิ เป็นเพราะจิตที่เป็นอกุศลในขณะนั้นนำไปเกิด ไม่ได้มีใครลิขิต หากทำบุญกุศลไว้มาก ผลบุญจะตามไปอุปการะช่วยให้ทุกตภพที่ไปเกิดสั้นลง เช่น ไปตกนรกไม่นาน ถ้าเป็นสัตว์เดรัจฉาน หากสมัยเป็นคนเคยทำทานไว้มาก ก็จะไม่อดอยาก บางที่มีคนนำไปเลี้ยงดูอย่างดี หากสมัยเป็นคนเคยรักษาศีลมาดี ก็จะเป็นสัตว์ที่มีสุขภาพแข็งแรง ไม่มีสัตว์อื่นหรือคนมาเบียดเบียน หากสมัยเป็นคนเป็นผู้ที่มีปัญญาเฉลียวฉลาด ก็จะเป็นสัตว์ที่ฉลาด เป็นต้น

พุทธศาสนาเป็นศาสนาที่วางด้วยความเป็นจริงตามกฎธรรมชาติ พระพุทธเจ้าเมื่อตรัสรู้ความจริงที่มีอยู่แล้ว ก็นำสิ่งที่รู้มาแสดง ชี้ทางให้พุทธบริษัทได้ปฏิบัติ หากต้องการความสำเร็จ ก็ต้องหมั่นเพียรทำเอาเอง คนอื่นทำให้ไม่ได้ พุทธศาสนาได้ทำลายเครื่องจองจำความคิดของมนุษย์ที่ถูกสอนให้เชื่อมาแต่โบราณว่ามีอำนาจพิเศษที่ลิขิตชีวิตของตน จึงวิงวอนร้องขอต่ออำนาจนั้น โดยขาดความเชื่อมั่นในคุณค่าของตน ทำให้ไม่ชวนขยายที่จะพัฒนาตนเองอย่างจริงจัง

หากเป็นชาวพุทธ แต่ไม่ได้ศึกษาหลักธรรมและไม่ได้นำสิ่งที่มีความปฏิบัติ การเป็นชาวพุทธก็ว่างเปล่า

ใครว่า เราเลือกเกิดไม่ได้

ว.วชิรเมธี

เราเคยเชื่อกันว่ามนุษย์นั้นเลือกเกิดไม่ได้ นั่นคือความเข้าใจผิดตามหลักพุทธศาสนานั้น ทุกคนเลือกเกิดได้ ออกจากไปเกิดในสุคติภูมิ...ก็ทำกรรมดี ออกจากไปเกิดในทุคติภูมิ...ก็ทำกรรมชั่ว

ในชาตินี้เราอาจจะไม่รู้ หรือต่อให้รู้ก็คงเลือกไม่ทันแล้ว แต่ชาติหน้าที่จะมาถึงทุกคนเลือกภาพเลือกชาติให้ตัวเองได้ อย่างน้อยถ้าเรามีศีล ๕ ก็มีโอกาสมากที่จะเกิดมาเป็นมนุษย์ ถ้าฝึกเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ก็มีโอกาสมากที่จะเดินอยู่บนเส้นทางสีขาว นั่นคือได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ และได้พบพระพุทธศาสนา ได้มาเจริญศีลธรรมกรรมฐานจนกว่าจะบรรลุธรรม หรือถ้าสนใจสมาธิภาวนา แม้ว่าจะยังไม่ได้บรรลุธรรมขั้นสูง ก็อาจได้เกิดเป็นเทวดา หรือพรหม แต่ถ้าไม่สนใจธรรมะเลย หันหลังให้คุณงามความดีอย่างสิ้นเชิง พ่อแม่มีพระคุณก็ไม่เชื่อ คนอื่นบอกว่าบุญมีจริง บาปมีจริงก็ไม่สนใจ ถ้าเป็นอย่างนี้เท่ากับได้ตีตัวกลับมาเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉานแน่

โอกาสที่เราจะไปเกิดในภพหน้านั้นมีอยู่เสมอ ตราบใดที่เรายังไม่หมดกิเลส ดังนั้นเราจึงควรหัดเลือกเสียตั้งแต่ตอนนี้

ว่ากันว่า คนเรานั้นสามารถอวตารได้ในหลายภพหลายชาติ เช่น หนึ่ง มนุสสเปโต คือ มนุษย์ที่มีโอกาสไปเกิดเป็นเปรต เปโตก็คือเปรต คนที่ตกเป็นทาสของความโลภโมโทสันไม่จบไม่สิ้น กินเท่าไรก็ไม่อิ่ม มีเท่าไรก็ไม่พอ อยากได้ใครมี ครอบครองทุกสิ่งทุกอย่าง ดังนั้นว่าตัวเองจะมีชีวิตอยู่สัก ๘๔,๐๐๐ ปี คนประเภทนี้ถ้าตอนตาย

จิตดับไปพร้อมกับความโลภ ปล่อยไม่ลง ปลงไม่ได้ ก็มีโอกาสมาก
ที่จะกลับมาเกิดในสภาพของเปรต

สอง มนุสสติรัจฉาน คือ มนุษย์ที่จะไปเกิดเป็นเดรัจฉาน เป็น
มนุษย์ที่หันหลังให้กับศีลธรรม ไม่เชื่อมั่นในเรื่องบุญ ไม่ใส่ใจในเรื่องบาป
อยากกิน...กิน อยากดื่ม...ดื่ม อยากนอน...นอน อยากเสพสังวาส...
เสพ คนแบบนี้โอกาสที่จะกลายเป็นมนุษย์เดรัจฉานสูงมาก เพราะ
สัตว์เดรัจฉานดำรงชีวิตอยู่ด้วยสัญชาตญาณ ปล่อยให้โลกโกรธหลง
นำพาชีวิตไปอย่างไร้จุดหมาย

สาม มนุสสนเริยโก คือ มนุษย์ที่เป็นสัตว์นรก มนุษย์ที่โหด
เหี้ยมพิชชาติ ทำร้ายหรือทอดทิ้งพ่อแม่ มีบุพการีเหมือนไม่มี
ปฏิเสธพระคุณท่าน รวมทั้งยังดูหมิ่นแคลนท่านด้วย ใครมาเทศน์
เรื่องบุญ เรื่องกุศล ไม่เพียงแต่ไม่เชื่อ แต่กลับด่าว่าพากษ์วิจารณ์สาเดเสีย
เทเสีย คนที่ตั้งตัวเป็นปฏิปักษ์ต่อสัมมาทิฏฐิ จะกลายเป็นสัตว์นรก
ได้ไปใช้ชีวิตอยู่ในสภาพที่เต็มไปด้วยความลำบากยากแค้นไม่จบไม่สิ้น

สี่ มนุสสเทโว คือ มนุษย์ที่เป็นเทวดา เป็นมนุษย์ที่ละอายชั่วกลัว
บาป ประหวั่นพรันพริ้งต่อความชั่ว ความเลว แม้เพียงเล็กน้อยก็ไม่ทำ
มีโอกาสมองแต่ไม่โกง มีโอกาสเอาเปรียบแต่ไม่เอา เพราะใจสูงมีชีวิต
สว่างไสวทั้งเบื้องหน้าและเบื้องหลัง คนอย่างนี้มีโอกาสกลับมาเกิดเป็นเทวดา

ห้า มนุสสมนุสโส คือ ผู้ที่ได้อัตภาพมาเกิดเป็นมนุษย์แล้ว เพราะ
เชื่อมั่นในระบบศีลธรรมและกฎแห่งกรรม ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว
สมาทานศีล ประพฤติปฏิบัติธรรม แล้วก็หาโอกาสปฏิบัติวิปัสสนา
กรรมฐาน ฝึกสมาธิภาวนาอยู่เสมอ เป็นคนใจกว้าง ไม่ตระหนี่ถี่เหนียว
รักในการเป็นผู้ให้ อุปถัมภ์บำรุงพ่อแม่ กตัญญูรู้คุณ คนอย่างนี้จะได้ดี
กลับมาเกิดในอัตภาพเป็นมนุษย์ และได้อยู่ท่ามกลางสภาพแวดล้อมที่ดี
งามล้ำเลิศ จะได้มาเกิดในตระกูลที่พ่อแม่ทรงศีลทรงธรรม ใช้ชีวิตอยู่

ท่ามกลางสมาคมของนักปราชญ์ราชบัณฑิต ไม่อดข้าวปลาอาหาร มีอวัยวะ ๓๒ ประการครบบริบูรณ์ มีสติปัญญาสว่างไสวจดจำพระจันทร์ในคืนวันเพ็ญและจดจำพระอาทิตย์ในยามเที่ยงวัน มีโอกาสสูงมากที่จะได้ฟังสัจธรรมคำสอนจากพระบรมศาสดา หรือได้พบกับสาวกของพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าในยุคที่ตัวเองมาเกิด และได้ประพฤติปฏิบัติธรรม จนได้บรรลุธรรมขั้นโสดาบันจนถึงอรหัตตผลกลายเป็นพระอริยบุคคลพ้นทุกข์ไป นี่คือ มนุษย์ที่มีใจสูง

สำหรับชาตินี้ เราไม่รู้หรอกว่ากรรมใดส่งมาให้เกิด แต่เมื่อได้อ่านบทความนี้ ทุกคนรู้แล้วว่าเรามีสิทธิ์เลือกชะตากรรมของตัวเองได้ในภพหน้า ดังนั้น ขอให้เราวางโปรแกรมชีวิตว่า ภพหน้าจะเกิดมาในสภาพแบบไหน อาตมามีตัวเลือกให้ถึง ๕ ข้อข้างต้น แต่หากยังน้อยเกินไป อาตมาเพิ่มตัวเลือกที่ ๖ ให้อีก นั่นคือ ไม่กลับมาเกิดอีกเลย

พระพุทธองค์ตรัสเอาไว้ว่า ใครก็ตามเจริญวิปัสสนากรรมฐานหมั่นเจริญสติปัฏฐานในชีวิตประจำวัน พิจารณากาย เวทนา จิต ธรรมจนต่อเนื่องอยู่เสมอในชีวิตประจำวัน คนนั้นมีโอกาสสูงมากที่จะบรรลุมรรคผลนิพพานภายในเจ็ดปี หกปี ห้าปี สี่ปี สามปี สองปี หนึ่งปี เจ็ดเดือน หรือแม้กระทั่งเจ็ดวัน สำหรับบางคนเพียงหนึ่งวันก็บรรลุพระนิพพานได้ ฉะนั้น สภาวะชีวิตแบบที่หกซึ่งเราเลือกได้ก็คือ ไม่ต้องกลับมาเกิดอีก บรรลุถึงสุญญตาธรรม ความว่างอันสมบูรณ์ เป็นอันว่าหนังกายที่เชื่อว่าการเวียนว่ายตายเกิดของเรานั้นฉาบฉวยกันในชาตินี้ เราไม่ต้องรับเล่นหนังเรื่องใหม่ในชาติหน้าอีกต่อไปไม่จบไม่สิ้น

หากปรารถนา ให้ชาตินี้เป็นชาติสุดท้าย ไม่อยากกลับมาเวียนว่าย เกิด แก่ เจ็บ ตาย อีกแล้ว ก็ขอให้เร่งประพฤติปฏิบัติธรรมอย่าลืมนะ เรามีสิทธิ์เลือกชีวิตของเราเองในทุกภพทุกชาติ

เกิดเป็นมนุษย์สุดแสนยาก

พระอาจารย์ชาญชัย อธิปญฺโญ

ผู้เขียนได้รู้จักกับโยมท่านหนึ่งซึ่งได้พบกันอยู่เสมอ แม่ลูกสาวของโยมก็มาปฏิบัติธรรมที่ร่มอารามหลายครั้ง ผู้เขียนได้ข่าวจากโยมว่าลูกสาวตั้งครรรค์ได้หลายเดือนแล้ว แต่ก็มีปัญหาเพราะเป็นเนื้องอกที่มดลูก ทารกในครรภ์โตมาพร้อมๆ กับเนื้องอกในครรภ์ก็โตตามไปด้วย

เนื่องจากลูกสาวตั้งครรรค์แรกตอนที่อายุขึ้นเลขสี่แล้ว เมื่อเจอเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิดเช่นนี้ จึงตัดสินใจลาออกจากงานเพื่อดูแลรักษาสุขภาพ ทุกครั้งที่เจอกัน โยมจะพูดถึงสุขภาพของลูกให้ฟังด้วยความวิตกกังวล โยมเล่าว่าลูกสาวได้ทำอัลตราซาวด์ เห็นเด็กในครรภ์เป็นผู้ชาย โยมและภรรยาพลอยดีใจไปด้วยที่จะได้หลานชายคนแรก

เมื่อลูกสาวจะไปไหนโยมมักจะอาสาขับรถให้ ไม่อยากให้ลูกขับรถเอง เกรงจะกระทบกระเทือนถึงลูกในครรภ์ หมอบอกว่าเวลาคลอดคงจะต้องผ่าเอาทารกออก เพราะแม่อายุน้อยค่อนข้างมาก ครรภ์ก็ไม่ค่อยจะปกติ

วันหนึ่งโยมโทรมาหาผู้เขียน ขอให้ผู้เขียนช่วยแผ่เมตตาให้ลูกสาวด้วย เพราะลูกมีอาการไม่ค่อยดี เกรงว่าคลอดก่อนกำหนด ตอนนี้อายุครรภ์เพิ่ง ๗ เดือนเท่านั้น ผู้เขียนก็ได้ให้กำลังใจโยมไปว่า หากทารกคลอดในช่วงนี้ก็เลี้ยงในตู้อบให้มีชีวิตรอดได้ แม้จะตัวเล็ก แต่ก็สามารถเลี้ยงให้โตและสูงใหญ่ได้ เรื่องนี้ไม่ต้องเป็นห่วง

ต่อมา โยมพาภรรยาและลูกสาวมาเยี่ยมผู้เขียน ลูกสาวของโยมหน้าตาอ้วนแอ้มแจ่มใส ดูเปล่งปลั่งกว่าตอนที่ยังไม่ตั้งครรรค์เสียอีก เธอมีกำลังใจดี เข้าใจเรื่องทารกในครรภ์และเนื้องอกในมดลูกที่โตขึ้นทุกวัน

เธอบอกว่าตอนนี้อายุครรภ์ได้ ๘ เดือนแล้ว เธอจึงไม่กังวลหากจะต้องคลอดก่อนกำหนด

ผู้เขียนเห็นว่าลูกมีกำลังใจดีกว่าพ่อเสียอีก พ่อแม่ส่วนใหญ่ที่รักและห่วงใยลูก เมื่อทราบว่าลูกมีปัญหา ก้อดที่จะคิดวิตกกังวลไปต่าง ๆ นานาไม่ได้ พลอยทำให้มีความสุขยิ่งกว่าลูกซึ่งเป็นเจ้าของปัญหาเสียอีก

ผู้เขียนได้ให้กำลังใจ และอวยพรให้โยมพร้อมทั้งลูกในท้องมีความปลอดภัย อย่าได้มีปัญหาอุปสรรคใดๆ เลย โยมและครอบครัวลากลับด้วยสีหน้าที่อึมเิบเบิกบาน

หลังจากนั้นอีก ๗ วัน โยมก็โทรศัพท์มาหาผู้เขียน พูดด้วยเสียงสั่นเครือว่าหลานของโยมเสียชีวิตแล้ว โยมเล่าว่า เมื่อคืนลูกมีความรู้สึกไม่ค่อยจะดี จึงรีบไปหาหมอแต่เช้า หมอตรวจดูครรภ์แล้วพบว่าทารกไม่หายใจจึงผ่าออก เด็กตัวล่ำเสียชีวิตในครรภ์ ไม่ต้องบอกก็รู้ว่าโยมและคนในครอบครัวจะเสียใจสักเท่าใด โดยเฉพาะแม่และพ่อของเด็กที่ทั้งทุ่มเทชีวิตจิตใจ และรอคอยลูกน้อยที่กำลังจะลืมตาดูโลกด้วยใจที่จดจ่อ

ผู้เขียนได้ให้สติกับโยมและปลอบใจไปว่า แม่และพ่อของลูกในครรภ์ได้ทำหน้าที่ของเขาอย่างดีแล้ว ไม่มีความผิดใดๆ ที่จะต้องตำหนิตนเอง แม้โยมและภรรยาก็ทำหน้าที่ด้วยความห่วงใยลูกสาวและหลานในครรภ์อย่างดีเช่นกัน เหตุที่เกิดขึ้น เพราะเด็กที่จะมาเกิดมีบุญน้อย เนื่องจากวิบากกรรมเก่าของเขาที่ทำไว้ในอดีตชาติมาตัดรอนทำให้เขาไม่มีโอกาสได้เกิดมาในชาตินี้ อย่างไรก็ตาม จิตของเขาก็จะแสวงหาที่เกิดต่อไปอีก

ไม่มีพรใดที่จะเอาชนะกรรมที่แต่ละชีวิตทำเอาไว้ได้ เช่นเดียวกับที่ไม่มีใครสามารถลบล้างกรรมของผู้อื่นได้

พระพุทธเจ้าตรัสว่ามีสิ่งที่ยากอยู่ ๔ อย่าง คือ

๑. ยาก ที่จะได้เกิดมาเป็นมนุษย์ (กิโณ มนุสฺสสปฏิลาโก) จะต้องมีการล้างของบุญกุศล อันประกอบด้วยทานและศีลเป็นเครื่องอุปถัมภ์นำมาเกิด ท่านเปรียบเหมือนว่าในท้องทะเลอันกว้างใหญ่ มีเต้าตาบอดตัวหนึ่งดำว่ายอยู่ในท้องน้ำ ทุกๆ ๑๐๐ ปีจึงจะโผล่ขึ้นมาบนผิวน้ำสักครั้งหนึ่ง กว่าที่โผล่ขึ้นมาเอาหัวสอดเข้าไปในห่วงกลมอันหนึ่ง ซึ่งลอยอยู่ในทะเล ห่วงนั้นกว้างกว่าหัวเต้าไม่มากนัก คิดดูเถิดว่าจะยาวนานสักเพียงใด

คนเราเมื่อตายไปส่วนใหญ่จะไปเกิดในอบายภูมิ เพราะตอนจะสิ้นใจนั้น หากจิตเศร้าหมองเพราะเจ็บปวดกับโรคภัยแรง ห่วงบุคคลที่ตนรัก ห่วงทรัพย์สินสมบัติหน้าที่การงาน มีความโกรธขุ่นเคืองเรื่องใดเรื่องหนึ่ง กลัวตาย หวาดหวั่นกับอนาคต หดหู่ ว่าแห้วซิมเศร้า คิดถึงสิ่งไม่ดีที่เคยทำไว้ มีนิมิตที่เป็นภาพ เสียงหรือกลิ่นไม่ดีปรากฏตอนจะตาย เมื่อเป็นเช่นนี้ก็จะนำพาจิตไปสู่อบายภูมิ อันมีนรก เปรต อสุรกาย และสัตว์เดียรัจฉาน

แม้ยุคปัจจุบันประชากรโลกจะเพิ่มขึ้น ซึ่งถือว่าอยู่ในยุคพลโลก ขาขึ้น แต่คุณธรรมกลับต่ำลง นั้นเป็นเพราะสัตว์ในอบายภูมิที่พ้นโทษแล้วได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์กันมาก แม้ประชากรโลกจะมีเจ็ดพันกว่าล้านคน แต่ก็น้อยกว่าสัตว์เดียรัจฉานมากนัก แค่มดปลวกรังหนึ่งก็มากมาย ประชากรโลกจึงน้อยกว่าสัตว์ในอบายภูมิอย่างเทียบกันไม่ได้

การได้เกิดมาเป็นมนุษย์จึงถือเป็นลาภอันประเสริฐ เพราะมนุษย์สามารถเรียนรู้และพัฒนาจิตใจให้สูงขึ้นได้ มีโอกาสสร้างคุณงามความดี หรือบารมียิ่งกว่าสัตว์โลกชนิดใด

๒. ยาก ที่จะดำเนินชีวิตให้มีความสุข (กัจจัน มัจจาน ชีวิต)
ทุกชีวิตตั้งอยู่บนฐานของความทุกข์ ทุกข์จากการเกิด แก่และตาย
ความเจ็บป่วยไม่สบายกาย ความไม่สบายใจได้แก่ ความโศกเศร้าเสียใจ
ร้องไห้รำพัน ความคับแค้นใจในสภาพที่เป็นอยู่ การประสบกับสิ่งที่ไม่รัก
ไม่พอใจ การพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่พอใจ ปราภณาลังใดไม่ได้สิ่งนั้น
เหล่านี้ล้วนเป็นทุกข์ที่ทุกชีวิตต่างก็ประสบอยู่ สรุปแล้วความยึดถือว่า
ชีวิตนี้เป็นตัวเรา เป็นของของเรา เป็นตัวทุกข์ เพราะสิ่งทั้งหลายมี
ความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป บังคับไม่ได้ หากเข้าไปยึดที่จะให้ได้
ดังใจก็จะทุกข์

๓. ยาก ที่จะได้ฟังหลักธรรมของพระพุทธเจ้าจากผู้รู้
(กัจจัน สทฺธมฺมสฺสวณฺ) แม้การสอนธรรมะจะมีอยู่มากมาย แต่คำสอน
เพื่อความดับทุกข์ตรงต่อแนวทางอริยมรรคอริยผลนั้นมีอยู่ไม่มากนัก
ผู้ใฝ่ในธรรมจะต้องใช้สติปัญญาในการเรียนรู้ว่าคำสอนใดนำไปสู่ความ
อยากได้ อยากมี อยากเป็น อันเป็นการเพิ่มพูนตัณหาและอุปาทาน
คำสอนดังกล่าวไม่ใช่แนวทางที่จะนำไปสู่ความพ้นทุกข์ ส่วนคำสอนใด
นำไปสู่ปัญญา ให้ความเป็นจริงของรูปนามว่าตกอยู่ใต้กฎไตรลักษณ์
เพื่อละตัณหาและอุปาทาน คำสอนนั้นจึงจะเป็นแนวทางไปสู่ความ
พ้นทุกข์

๔. ยาก ที่จะมิพระพุทธเจ้ามาตรัสรู้ (กัจจโน พุทฺธานมฺบุปาโท)
เพราะพระโพธิสัตว์ คือผู้สร้างบารมีที่จะมาตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้านั้น
หากได้รับคำพยากรณ์ จากพระพุทธเจ้าองค์ใดองค์หนึ่ง ว่าเป็น
พระโพธิสัตว์เที่ยงแท้ก็จะได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าในอนาคต ทั้งที่
หากบำเพ็ญปัญญาบารมี จะใช้เวลา ๔ อสงไขยกับอีกแสนมหากัป
หากบำเพ็ญทางศรัทธาบารมี จะใช้เวลา ๘ อสงไขยกับอีกแสนมหากัป

หากบำเพ็ญทางวิริยบารมี จะใช้เวลา ๑๖ อสงไขยกับอีกแสนมหากัป
จึงยากที่จะมีพระพุทธเจ้ามาตรัสรู้แต่ละพระองค์

เราเองนับว่าเป็นลาภอันประเสริฐที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ ได้พบ
พระพุทธศาสนา จึงควรใช้โอกาสนี้พัฒนาตนเองทั้งทางโลกและ
ทางธรรม ทางโลกเพื่อทำมาหาเลี้ยงชีพ ทางธรรมเพื่อประเทืองปัญญา
นำพาชีวิตดำเนินไปบนเส้นทางของท่าน ศีล และภาวนา เพราะท่าน
จะสั่งสมความเสียสละมีเมตตาต่อผู้อื่น ศีลจะช่วยให้ไม่เบียดเบียนผู้อื่น
จักเป็นที่รักของคนโดยทั่วไป ภาวนาจะช่วยให้เข้าใจความเป็นจริง
ของชีวิต เรียนรู้วิธีการที่จะขจัดต้นเหาออกจากจิต

เมื่อหมดต้นหากัณหตเหตุปัจจัยที่จะทำให้เกิด เข้าถึงสภาวะ
ของความพ้นทุกข์ได้โดยสิ้นเชิง

เวลาเหลือน้อย

นรเศรษฐา วิสาโส

“ไม่มีเวลา” เป็นคำบ่นที่เรามักได้ยินเป็นประจำ บ่อยครั้งก็ออกจากปากของเราเองด้วยซ้ำ นำสังเกตว่าสังคมยิ่งเจริญ เศรษฐกิจยิ่งพัฒนา ผู้คนก็ยิ่งรู้สึกว่าไม่มีเวลา ทั้งๆที่มีอุปกรณ์ทุนแรงและทุนเวลามากมายที่น่าจะช่วยให้มีเวลามากขึ้น ตรงกันข้ามกับคนชนบทซึ่งไม่ค่อยเป็นทุกข์เพราะเรื่องนี้ ทั้งๆที่ทำอะไรแต่ละอย่างก็ใช้เวลามากกว่าคนในเมืองทั้งสิ้น เนื่องจากขาดแคลนอุปกรณ์อำนวยความสะดวก

หากเจาะลึกลงไปก็จะพบอีกว่า คนยิ่งรวย รายได้ยิ่งสูง ก็ยิ่งไม่มีเวลา อาจจะเป็นเพราะมีเงินเท่าไรก็ยังไม่พอ จึงหาเงินไม่หยุดหย่อน ที่สำคัญคือ สำหรับคนกลุ่มนี้ “เวลาเป็นเงินเป็นทอง” ถ้าอยู่เฉยๆ ไม่ทำงานก็เหมือนกับปล่อยให้เงินก้อนใหญ่หลุดมือไป มีการสำรวจในหลายประเทศพบว่า คนยิ่งมีรายได้สูงมากเท่าไร ยิ่งทำงานหนักมากขึ้นเท่านั้น แม้เกษียณแล้วก็ยังไม่หยุดทำงาน

จริงอยู่ มีคนรวยจำนวนไม่น้อยที่อยู่สบายโดยไม่ต้องทำมาหากิน อยู่บ้านก็มีบริวารทำให้ทุกอย่าง แต่เขาก็ยังบ่นไม่มีเวลาอยู่นั่นเอง ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะยิ่งรวยยิ่งมีทางเลือกมากมายที่อยากทำ เช่น ซื้อปิ้ง ดูคอนเสิร์ต สังสรรค์กับเพื่อนฝูง เที่ยวเมืองนอก หาซื้อที่ดินสร้างบ้านหลังที่ ๔ หรือ ๕ ฯลฯ แต่เนื่องจากวันหนึ่งมีแค่ ๒๔ ชั่วโมง ไม่สามารถทำทุกอย่างได้ตามใจหวัง จึงรู้สึกเป็นทุกข์ที่ไม่มีเวลาพอ

ในบรรดาผู้คนที่พักกันบ่นว่าไม่มีเวลานั้น น่าสงสัยว่าจะมีสักกี่คนที่ตระหนักว่า เวลาของตนกำลังเหลือน้อยลงทุกที เช่นเดียวกับเวลาที่

คนรักทั้งหลายจะอยู่กับตน ที่พูดเช่นนี้ก็เพราะหากผู้คนเฉลียวใจ ในความจริงดังกล่าว การใช้ชีวิตและเวลาของเขาจะเปลี่ยนไป ไม่มัวแต่ทำมาหาเงินหรือทำอะไรต่ออะไรมากมาย รวมทั้งวางแผน จะทำอีกสารพัดอย่าง รวากับว่าจะไม่มีวันตาย

ใครก็ตามที่ตระหนักว่าพ่อแม่มีเวลาเหลือน้อยลงทุกที เขาจะไม่มัวทำมาหาเงิน หรือเที่ยวเตร่สนุกสนานจนลืมพ่อแม่

ใครก็ตามที่ตระหนักว่าเวลาที่ลูกจะอยู่กับเขานั้นเหลือน้อยลงทุกที อีกไม่นาน ลูก ๆ ก็จะแยกไปมีชีวิตของตน เขาก็จะไม่มัววุ่นวายกับ เรื่องนอกบ้านจนทิ้งลูกไว้กับโทรทัศน์ หรือเกมออนไลน์

ถ้าหากเขาตระหนักว่าเวลาที่ตา หู แขน ขา มือ และเท้าของเขา จะทำงานได้เป็นปกติเหลือน้อยลงทุกที เขาก็จะไม่เอาแต่ใช้มัน อย่างสมบุกสมบัน หรือใช้ในเรื่องไร้สาระ ตรงกันข้ามเขาจะทะนุถนอม ดูแลและใช้มันให้เกิดประโยชน์อย่างแท้จริง

ถ้าเขาตระหนักว่าเวลาของเขาในโลกนี้เหลือน้อยลงทุกที เขาจะไม่ ปล่อยเวลาให้หมดไปกับการทำมาหาเงิน หรือแม้แต่การเสพสุขสนุกสนาน จนละเลยสิ่งสำคัญในชีวิตที่ควรทำให้แล้วเสร็จ ก่อนจะไม่มีโอกาส

เวลาของเราเหลือน้อยลงทุกที แต่ละนาทีจึงมีค่ามาก จึงควรใช้ ให้เกิดประโยชน์เต็มที่ กล่าวคือ แทนที่จะเอาแต่ทำงานหาเงินอย่างเดียว ควรใช้เวลาในการสร้างอริยทรัพย์ คือทำความดี สร้างบุญกุศล ปลุกธรรมให้เจริญงอกงามในใจ ขณะเดียวกันก็เร่งทำหน้าที่ที่สำคัญ ให้แล้วเสร็จ ไม่ให้ค้างคัง ไม่ว่าจะเป็นหน้าที่ต่อคนรัก พ่อแม่ ลูกหลาน สามีกรรยา และหน้าที่ต่อส่วนรวม เช่น ต่อพระศาสนา

การเกิดเป็นมนุษย์นั้นเป็นเรื่องยากอย่างยิ่ง ควรถือเป็นโชคอัน ประเสริฐ ดังนั้นเมื่อได้ครองความเป็นมนุษย์แล้ว จึงควรได้รับประโยชน์ สูงสุดของการเป็นมนุษย์ นั่นคืออิสรภาพและความสงบเย็นอันเป็นสุข

อย่างยิ่ง ทั้งนี้ด้วยการทำภาวนาให้จิตและปัญญาเจริญงอกงาม เพื่อให้ ศักยภาพภายใน อันได้แก่ “อริยโสกุตตรธรรม” ซึ่งพระพุทธเจ้า ตรัสว่าเป็นทรัพย์ประจำตัวของทุกคนแบ่งบานฉายฉานเต็มที่ หากไม่ รู้จักหรือไม่ได้รับประโยชน์อะไรเลย จากทรัพย์ดังกล่าวก็นับว่า “เสียของ” อย่างยิ่ง

เมื่อตระหนักว่าเวลาเหลือน้อย เราจะเห็นความจำเป็นของการ ลำดับความสำคัญของกิจต่างๆ อะไรที่สำคัญต่อชีวิตก็รีบทำก่อน ส่วนอะไรไม่สำคัญก็ทำทีหลังหรืองดไปเลย หลายคนพบว่าเมื่อทำเช่นนี้ แล้วชีวิตุ่นวายน้อยลง มีเวลาว่างมากขึ้น ขณะเดียวกันก็ไม่มีเหตุให้ ต้องรู้สึกผิดหรือเสียใจภายหลัง อย่างที่หลายคนต้องประสบ เพราะมัว ผัดผ่อน รื้อรื้อ หรือละเลยสิ่งที่ควรทำกับคนรักในขณะที่เขายังมีชีวิตอยู่

อย่างไรก็ตาม เมื่อรู้ว่าเวลาเหลือน้อยและต้องรีบทำสิ่งสำคัญ ก็ไม่ได้หมายความว่าต้องทำแต่สิ่งสำคัญ และละเลยสิ่งไม่สำคัญหรือทำ ทุกอย่างด้วยความร้อนรน ไม่ว่าเวลาจะเหลือน้อยเพียงใด เมื่อทำอะไร ใจก็พึงอยู่กับสิ่งนั้น ไม่ฟุ้งกังวลหรือคิดถึงงานอื่นที่อยู่ข้างหน้า แม้จะ เป็นงานสำคัญ เช่น การภาวนา เพราะไม่ว่าทำอะไรก็ตาม จะเป็นการ ชักผ้า กวาดบ้าน หากทำอย่างมีสติ ใจอยู่กับปัจจุบัน หรือตามดูรู้ทันใจ ของตน นั่นก็เป็นการภาวนาแล้ว

คนที่ตระหนักว่าเวลาเหลือน้อยลงและหันมาปรับเปลี่ยนชีวิต เริ่มต้นด้วยการจัดลำดับความสำคัญของกิจต่างๆ เสียใหม่ รวมทั้งน้อมใจ อยู่กับปัจจุบันเสมอ ในที่สุดจะพบว่าการ “ไม่มีเวลา” มิใช่ปัญหาอีกต่อไป

**เวลานี้น้อย อย่ารีรอ อย่าผัดผ่อน แต่ก็อย่ารีบร้อนหรือร้อนรน
ควรใส่ใจกับปัจจุบันขณะ และทำปัจจุบันขณะให้ดีที่สุด**

๘๘๘

มรณานุสติภาวนา

ว.วชิรเมธี

ในคอร์สภวนาซึ่งจัดที่ไร่เชยตะวันทุกครั้ง (เดือนละ ๒ ครั้ง ต้นเดือนชาวไทย กลางเดือนชาวต่างชาติ) กิจกรรมหนึ่งซึ่งขาดไม่ได้ก็คือ การฝึกเจริญมรณานุสติ หรือ “การระลึกถึงความตาย” มรณานุสติอาจเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “มรณัสสติ” ก็ได้ แปลว่า “การระลึกถึงความตาย” เหมือนกัน

ทำไมต้องระลึกถึงความตาย

เพราะความตายเกิดขึ้นกับเราได้ตลอดเวลา

เมื่อระลึกว่าตนจะต้องตายในวันใดวันหนึ่ง ก็จะทำให้เกิดความรู้สึกไม่ประมาทหันกลับมาดำรงชีวิตอย่างมีสติ คนที่มักมากชอบสะสมสมบัติ ทรัพย์สินกองเป็นภูเขาเลากา ก็จะตื่นขึ้นมาจุกคิดว่า “เมื่อตายไปทรัพย์สินนั้นก็หาติดตามไปได้ไหม” คนที่คิดได้อย่างนี้ ก็จะปล่อยลงปลงได้ สะสมแต่เฉพาะสิ่งที่เป็นแก่นสารต่อการดำรงชีวิตจริง ๆ

คนส่วนใหญ่ไม่อยากจะระลึกถึงความตายเพราะถือกันว่าความตายเป็นเรื่องอัปมงคล ใครพูดเรื่องความตายขึ้นมา ก็มักจะถูกมองด้วยหางตาว่าไม่รู้กาลเทศะ ไม่รู้อะไรควรไม่ควร ผลของการพยายามหลบเลี่ยงความตายดังกล่าวมานี้ จึงเมื่อวันหนึ่ง ตัวเองหรือคนใกล้ตัวกำลังเผชิญความตายขึ้นมาจริง ๆ จึงไม่รู้ว่ารับมือกับมันได้อย่างไร พอมีใครตายขึ้นมา จึงตกอยู่ในความเสียใจ โศกเศร้าวางตนวางใจไม่ถูก อ่อนระโหยโหยให้ปมว่าจะขาดใจ ครั้นไปงานศพก็ยังไม่ได้ปัญญา หากแต่ได้มาแค่การทำพิธีศพให้จบไปวัน ๆ มองไม่เห็นว่าคุณสอนธรรมะอะไรบ้าง

การที่พระพุทธองค์ทรงถือว่าการเจริญมรณัสสติเป็นส่วนหนึ่งของการเจริญสติอีกรูปแบบหนึ่งนั้น ก็เพราะทรงมีพุทธประสงค์ให้คนส่วนใหญ่ “หายมัวเมาในชีวิต” เพราะโลกนี้มีคนจำนวนมากใช้ชีวิตดังหนึ่งตัวเองจะไม่แก่ ไม่ตาย กิน ดื่ม เสพ เที่ยว หลับ นอน อหังการ บ้ายศ ทรัพย์ อำนาจ ลืมตัว ลืมตน จนหลงลืมกุศลผลบุญ หลงลืมสังฆธรรมของชีวิต ครอบครองทุกอย่างทุกอย่างดังหนึ่งว่า สิ่งเหล่านั้นจะเป็นสมบัติอันเที่ยงแท้ของตน หรือดังหนึ่งจะสามารถขนเอาไปใช้ในสัมปรายภพได้ทั้งหมดทั้งสิ้น ทาร์ไม่รู้ว่ แท้ที่จริงทุกสิ่งทีครอบครอง คือ ของขอยืมมาทั้งนั้น พอสิ้นชีพายชนม์ สรรพลิงบรรดามีต้องส่งคืนโลกนี้ทั้งหมดทั้งสิ้น

สรรพสิ่งคือของใช้ ไม่มีอะไรเป็นของฉน ความจริงเป็นดังนี้ แต่จะมีสักกี่คนที่เข้าใจ

มักมาก โลกโมโหสัน อยากรครอบครองทุกอย่างดังหนึ่งตัวเองจะมีอายุสัก ๘๔,๐๐๐ ปี ทั้ๆทีในความเป็นจริงอยู่กันไม่ถึงร้อยปี หรือเกินกว่านี้ก็น้อยเสียยิ่งกว่าน้อย

ทั้ๆทีชีวิตแสนสั้น เวลาทีมีจำกัด ความตายทีกำลังไล่กวดเข้ามาอยู่ทุกขณะจิต แต่จะมีกี่คนที่สำเหนียกรู้ถึงสังฆธรรมเหล่านี้ มัวแต่ดำรงชีวิตด้วยความประมาท ครั้นความตายมาถึงเข้าจริง ๆ จึงร้องห่มร้องให้แทบล้มประดาตาย ไม่อาจเตรียมใจ ไม่อาจเตรียมตัว ไม่อาจเตรียมเสบียงสำหรับภพหน้า

คนทุกวันนี้มัวแต่ทำกรรมธรรม์ประกันชีวิต แต่ไม่สนใจการทำกรรมธรรม์ประกันภพหน้า คือ สะสมกุศลผลบุญ พอความตายวูบผ่าน มาจึงกลัวลนลาน

แต่สำหรับท่านผู้เจริญมรณัสสติอยู่เสมอ เมื่อแว่วเสียงความตาย หรือเพียงได้มองเห็นสัญญาณแห่งความตาย เช่น ความเจ็บป่วยครั้งใหญ่

ของตน ของคนใกล้ตัว หรืออุบัติเหตุที่เกิดขึ้นมาอย่างปัจจุบันทันด่วน ก็จะสามารถสำเหนียกรู้ถึงมัจจุรณที่แยกราชเข้ามาใกล้ตัวเองอยู่ทุกขณะ สามารถที่จะลุกขึ้นมาเป็นครูของตน เตือนตนให้ดำรงอยู่ในครรลองของความไม่ประมาทได้อย่างทันทั่วทั้งที่

คนที่เจริญมรณัสสติอยู่เสมอ นั้น จะได้รับผลทันตา คือ ไม่ประหวั่นพรั่นพรึงต่อความตาย จะหันกลับมาใช้เวลาทุกนาที่อย่าง คุ่มค่า ไม่มีแม้สักวินาทีเดียวที่เขาจะพำราญเวลาไปอย่างไรประโยชน์ เขาจะถือว่าเวลาไปกับกิจกรรมอันไร้แก่นสารเป็นบาปชนิดหนึ่ง ซึ่งไม่พึงกระทำ ดังคำของพระบรมครูที่ว่า “**ชโย โว มา อุปัจจคา**” (อย่าปล่อยเวลาผ่านไปอย่างไรค่าแม้เพียงขณะจิตเดียว) เขาจะกลับมา ดูแลตัวเองและบุคคลอันเป็นที่รักอย่างดีที่สุด โดยไม่ต้องรอให้เขาเหล่านั้น เจ็บไข้ได้ป่วยขึ้นมาเสียก่อน พวกเขาจะรู้จักแสวงหาเวลาที่มีคุณค่าระหว่าง กันและกันอย่างคุ่มค่าที่สุด ผิดความตายด่วนมาพรากคนอันเป็นที่รัก จากไป ก็ไม่มีอะไรให้ต้องเสียใจ ในแง่พฤติกรรมระหว่างวัน คนที่ หมั่นเจริญมรณัสสติ ก็จะเลือกสรรทำแต่พฤติกรรมเชิงคุณภาพล้วนๆ

พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราหมั่นระลึกถึงความตาย ไม่ใช่เพื่อ จะให้กลัวตาย แต่เพื่อให้เรารู้จักที่จะดำรงชีวิตอยู่ในปัจจุบันขณะ อย่างดีที่สุด

หัวใจของการดำรงชีวิตอยู่อย่างดีที่สุดก็คือ การดำรงชีวิตอยู่ ด้วยความไม่ประมาท

ไม่ประมาทในอะไรเล่า...

- | | |
|----------------------|----------------|
| ๑. ไม่ประมาทในชีวิต | ว่าจะยืนยาว |
| ๒. ไม่ประมาทในวัย | ว่ายังหนุ่มสาว |
| ๓. ไม่ประมาทในสุขภาพ | ว่ายังแข็งแรง |

๔. ไม่ประมาทในเวลา ว่ายังมีอีกมาก
๕. ไม่ประมาทในธรรม ว่าเอาไว้ก่อน วันหลังค่อยสนใจ

ใครก็ตามประมาทในเหตุทั้ง ๕ ประการนี้ มักต้องมานั่งเสียใจ
ทุกครั้ง เมื่อบุคคลอันเป็นที่รักต้องมาพลัดพรากจากไป หรือ หากตัวเอง
จะต้องตายขึ้นมาบ้าง ก็มักจะบ่นด้วยความเสียดายว่า “รู้อย่างนี้ทำไม
ไปตั้งนานแล้ว” ดังนั้น หากเราไม่อยากเสียใจ ไม่อยากพลาดวันเวลา
สำคัญของชีวิต ก็ควรหมั่นเจริญมรณัสสติอยู่เสมอ เพราะเมื่อเราใช้ชีวิต
ดังหนึ่งความตายกำลังกวักมือเรียกอยู่ข้างหน้าทุกขณะจิต เราจะตระหนัก
รู้ว่าชีวิตมีค่าแค่ไหน มารดา บิดา สามี ภรรยา ลูกแก้ว เมียขวัญ
สำคัญเพียงไร สุขภาพเป็นสิ่งจำเป็นเพียงไร และทรัพย์สินศฤงคาร
อำนาจราชศักดิ์ เป็นเพียงสมมุติมายาเพียงชั่วคราวย่างไร

ความตายจะเป็นดังระฆังแห่งสติ ที่เตือนให้เรากลับมาดำรงอยู่
กับความจริงและอยู่กับสิ่งที่แก่นสาร ทั้งสิ่งที่เป็นเปลือกหรือหัวโขน
ของชีวิตอย่างรู้เท่าทัน

เมื่ออยู่เบื้องหน้าของความตาย อะไรๆ ในโลกก็กระจัด
ไปเสียทั้งหมด

เราระลึกถึงความตายเพื่อเข้าใจชีวิตที่มีแก่นสารที่สุด ดำรง
อยู่อย่างคนที่ตื่นตัวและตื่นรู้ที่สุด ฉะนั้น การระลึกถึงความตายแล้ว
เศร้าหมอง หดหู่ จึงไม่ใช่มรณานุสติที่ถูกต้อง

ที่ถูกต้อง พอรระลึกถึงว่าตนจะต้องตายในวันหนึ่ง จิตจะตื่นขึ้นมา
ตระหนักถึงสัจธรรม แล้วเร่งรีบกระทำแต่กรรมดี ใช้ชีวิตนี้อย่างคุ้มค่า
ที่สุด นี่ต่างหากคือสัมมาทิฐิ (ความเข้าใจที่ถูกต้อง) และสัมมาปฏิบัติ
(พฤติกรรมที่ถูกต้อง) อันเป็นผลโดยตรงจากการเจริญมรณานุสติ

อวสฺสํ มยา มริตพฺพํ

-- วันหนึ่งเราจะต้องตาย

ชีวิตํ อนิจฺจํ

-- ชีวิตเป็นของไม่เที่ยง

มรณํ เม ชีวิตํ

-- ความตายของเราเป็นของเที่ยง

ตระหนักรู้ธรรมอย่างนี้แล้ว พึงดำรงชีวิตด้วยความไม่ประมาท ความชั่วต้องรีบหนี ความดีต้องรีบทำ เพราะหากทำความดีเข้าไป ผีความตายมาพรวด ก็จะมีแต่ความเศร้าและความเสียใจติดค้าง ไปตรานานเท่านั้น

แต่สำหรับบุคคลผู้ตื่นอยู่ หมั่นเจริญมรณานุสติอยู่เนืองๆ ดำรงชีวิตด้วยความไม่ประมาท ครั้นความตายมาถึงเข้า ย่อมไม่วิโยคตกใจ พร้อมเผชิญต่อความตาย ดังหนึ่งคนงานยืนรอเวลาเลิกงาน ด้วยใจยินดีปรีดา มาถึงเมื่อไหร่ก็พร้อมไปเมื่อนั้น

๘๘๘

อภิมหาคัมภีร์ เปลี่ยนคนเป็นมนุษย์

พระเอนสมุทร

คัมภีร์ How to ทางโลกส่วนใหญ่ มุ่งสอนคนให้สมอยาก คือ อยากได้ อยากมี อยากเป็น

ตรงข้ามกับคัมภีร์ How to ทางพุทธธรรม ซึ่งไปไกลกว่านั้น เพราะได้ปักธงตั้งเป้าเพื่อพัฒนาคนให้กลายเป็นมนุษย์ผู้ประเสริฐ คือ สามารถลด ละ เลิก ความอยากได้ อยากมี อยากเป็นลง แล้วยกระดับวิวัฒนาการตัวเอง จากความเป็นมนุษย์ปุถุชน ขึ้นสู่ความเป็นอริยบุคคล กระทั่งในที่สุดก็ไม่เหลืออัตตาแห่งความเป็นอริยบุคคล เมื่อบรรลุเข้าสู่ความหลุดพ้น มีอิสระเสรีอย่างแท้จริงทางจิตวิญญาณ ที่ภาษาพระเรียกว่า “วิมุตติ”

คัมภีร์ How to แบบนี้ทางพุทธศาสนา เราเคยได้ยินได้ฟังทุกครั้ง ยามที่ญาติสนิทมิตรสหายหรือผู้เคารพรักสิ้นชีพ โดยพระในวัดจะใช้สวดสาธยายในงานศพ ซึ่งเรียกกันว่า “พระอภิธรรม ๗ คัมภีร์”

เมื่อเรามีคัมภีร์ดีๆ แบบนี้ อาจมีคำถามว่า ทำไมพระต้องนำไปสวดในงานศพด้วย?

คำตอบก็คือ...ตามความเชื่อที่เล่าต่อกันมา การสวดพระอภิธรรม ถือเป็นการตอบแทนคุณบิดามารดา ตามแบบอย่าง que พระพุทธเจ้าได้เสด็จขึ้นไปแสดงพระอภิธรรม ๗ คัมภีร์ โปรดพุทธมารดาบนสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ รวมทั้งเหล่าเทวดาทั้งหลายที่พากันมาฟังธรรมครั้งนั้น

ได้บรรลุลหกรรมเป็นพระอริยบุคคลถึง ๘๐ โกฏฐิเลยทีเดียว และด้วย พุทธจริยาอั้งนงตมเรื่องความกตัญญูของพระพุทธรองค์ ชาวพุทธรังถือ เป็นแบบอย่างทีบุตริธิดา จะได้มีโอกาสเป็นครั้งสุตท้ายในการบำเพ็ญ กุศลอุทิศแต่ผู้มีพระคุณซึ่งวายชนม์

ในอดีตพระสงฆ์ก็สวดสาธยายในเชิงปลงธรรมสังเวชอยู่แล้ว แต่ได้กลายมาเป็นประเพณีการสวดพระอภิธรรมในงานศพอย่างจริงจัง สมัยรัชกาลที่ ๕

ครั้งนั้นมีพิธีบำเพ็ญพระราชกุศลพระศพของสมเด็จพระนางเจ้า สุันทากุมาริรัตน พระบรมราชเทวี ซึ่งพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้า เจ้าอยู่หัวทรงเสียพระทัยอย่างสุตซึ่งในการสิ้นพระชนม์ของพระนาง พระองค์ได้ทรงปรารภกับพระสงฆ์ในการบำเพ็ญพระราชกุศลว่า “อยากจะพึงธรรมบทที่ช่วยให้คลายเศร้าโศก”

พระสงฆ์ก็เลยสวดพระอภิธรรม ๗ คัมภีร์ถวาย ซึ่งพระองค์ ทรงปลาบปลื้มมาก เพราะทรงรู้และเข้าใจว่า พระอภิธรรมนั้น เป็น ธรรมะชั้นสูงสุตที่ชี้ให้เห็นถึงสภาวะธรรมแห่งกองสังขาร ทำให้ทรงคลาย ความเศร้าโศกลงไป จึงรับสั่งว่า

“ขอให้พระสงฆ์ทั้งหลาย ช่วยเป็นธุระนำเอาพระอภิธรรม ๗ คัมภีร์นี้ ไปสวดสาธยายในงานศพของชาวบ้านด้วย”

มีท่านผู้รู้ได้วินิจฉัยเรื่องที่พระสงฆ์เชื่อมโยงประโยชน์ นำเอา พระอภิธรรมมาสวดในงานศพ ก็เพื่อเจริญกุศลและอาณิสสต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

๑. เพื่อให้ผู้ฟังได้เข้าใจความจริงของสังขาร ที่เกิดมาแล้วก็ ต้องแก่ เจ็บ ตาย เป็นธรรมดา โดยมีศพให้ดูเป็นตัวอย่างเบื้องหน้า

๒. เพื่อเป็นอีกอุบายวิธีหนึ่ง ในการป้องกันมิให้พระสัทธรรม หรือพระอภิธรรมอันตรธานไป

๓. เพื่อให้คนทั่วไปได้ฟังไว้เป็นอุปนิสัยปัจจัยในภายหน้า แม้จะยังไม่เข้าใจ แต่ขณะฟัง หากตั้งใจฟังด้วยดี จิตก็ย่อมตั้งมั่นเป็นสมาธิได้ และการที่จิตตั้งมั่นเป็นสมาธินั้น จัดเป็นบุญชั้นสูงอย่างหนึ่งที่ทางพระเรียกว่า “ภาวนามัย” คือบุญที่เกิดจากการมีจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ และน้อมอุทิศบุญนี้ให้เป็นส่วนกุศลแก่ผู้วายชนม์ได้

๔. เชื่อกันว่าพระอภิธรรม ๗ คัมภีร์นี้ ใครสวดครบ ๗ ปี ร่างกายจะไม่เนาเปื่อย เมื่อหมดบุญก็ขึ้นสวรรค์ทันที

หรืออีกตัวอย่างหนึ่งตามตำนานเล่าว่า...

ในสมัยพระกัสสปพุทธเจ้า ค้างควา ๕๐๐ ตัว ซึ่งเกาะอยู่ที่ผนังถ้ำ และงูเหลือมแก่ๆ อีกตัวหนึ่ง ได้ฟังพระสวดสาธยายพระอภิธรรม เมื่อตายแล้วจึงไปเกิดเป็นเทพอยู่บนสวรรค์ครบ ๖๒ กัป จึงลงมาเกิดเป็นลูกชาวประมง ต่อมาทั้ง ๕๐๐ คนก็บวชเป็นศิษย์ของพระสารีบุตร ครั้นได้ฟังพระอภิธรรมอีกครั้งก็บรรลุอรหัตต์ทั้ง ๕๐๐ รูป กัปอีก ๑ รูป (งูเหลือมแก่ในอดีตชาติ)

ดังที่ “หลวงปู่ชอบ ฐานสโม” วัดป่าสัมมานุสรณ์ จ.เลย กล่าวไว้ “การสวดสาธยายพระอภิธรรมนี้ เทวดาชอบฟัง มนต์บทนี้ แม้แต่สวดในใจเทวดาก็ยังฟัง”

นั่นก็หมายความว่า “พิธีกรรม” คือ สืออย่างดีที่จะนำคนเข้าสู่ธรรม ถ้าพิธีกรรมไม่นำคนเข้าสู่ธรรม พิธีกรรมนั้นๆ ก็ไร้ความหมาย ไม่มีแก่นสารอะไร สักแต่ทำตามๆ กันไป โดยไม่รู้ว่า เพื่ออะไร เพื่อใคร

อย่างไรก็ตาม แม้พระอภิธรรมจะมีประโยชน์และได้อานิสงส์หลายอย่าง เมื่อนำมาประกอบเป็นส่วนหนึ่งในพิธีงานศพ แต่ด้วยข้อจำกัดทางด้านภาษา ทำให้คนรุ่นใหม่ยุคปัจจุบันเสียประโยชน์ เพราะภาษาที่

พระใช้สวดเป็นคำบาลี ซึ่งคนส่วนใหญ่ฟังไม่เข้าใจ และพระสงฆ์เองก็ไม่ได้แสดงธรรมชี้แจง บอกกล่าวความหมายของพระอภิธรรมนี้ ในที่สุดงานศพจึงเน้นอยู่ที่การสวดสาธยายพระอภิธรรม

เวลาผ่านไปนานเข้า พิธีกรรมอันเอื้อประโยชน์ต่อการเข้าถึงธรรม จึงกลายเป็นประเพณีที่ถูกหลงลืมแก่นสารไปอย่างน่าเสียดายเหตุใดจึงเป็นเช่นนี้?

สาเหตุแรก คือ เพราะพุทธศาสนิกชนทั้งหลาย ต่างพากันละเลยแก่นสารตรงนี้มานานมากแล้ว จึงไม่มีใครมองเห็นคุณค่า เข้าใจเพียงว่า มงานศพฟังพระสวดเสร็จก็จบแล้ว ไม่มีอะไรมากกว่านี้

ประการต่อมาก็คือ เพราะในวัดนั้นๆ ขาดพระสงฆ์ผู้มีความรู้ความสามารถในการแสดงธรรม ดังนั้น ในวัดที่ขาดพระภิกษุผู้มีความรู้ทักษะในการแสดงธรรม จึงไม่เน้นการแสดงธรรม หากแต่เน้นที่การสวดสาธยายเป็นหลัก สวดเสร็จก็จบอยู่แค่นั้น

งานศพจึงมีแต่เสียงพระสวดภาษาบาลีเป็นหลัก ทั้งๆที่เมื่อแปลจากบาลีมาเป็นคำไทยแล้ว ได้ความรู้ทางธรรมอย่างลึกซึ้ง และชวนให้ศึกษาอย่างยิ่ง เช่นที่ “พระมหาพรชัย กุศลจิตโต” วัดราชสิทธาราม กรุงเทพฯ ได้ถอดความเป็นภาษาไทยออกมาเผยแพร่ไว้ในอินเทอร์เน็ต ดังนี้

กุสะลา อัมมา อะกุสะลา อัมมา อัพยากะตา อัมมา กะตะเม อัมมา กุสะลา ยัสมิง สะมะเยฯ

แปลว่า ธรรมที่เป็นกุศลให้ผลเป็นสุข มีกามาวจรกุศล เป็นต้น ส่วนธรรมที่เป็นอกุศลให้ผลเป็นทุกข์ มีโลภะ เป็นต้น และธรรมที่เป็นอัพยาภตคือ ธรรมที่เป็นกลางๆ มีอยู่ด้วยผัสสะและเจตนา เป็นต้น ในสมัยใด ธรรมที่เป็นกุศลให้ผลเป็นสุขย่อมบังเกิดขึ้นอย่างไรบ้างฯ

สอดคล้องกับที่ “หลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ” แห่งวัดดอยแม่ปิ้ง จ.เชียงใหม่ เคยแสดงธรรมไว้ว่า “กุสะลาธัมมา อกุสะลาธัมมา กุศล หรืออกุศลนี้ เราแต่งเอาได้ แต่งให้เป็นบุญ แต่งให้เป็นบาป แต่งไม่ให้โลก แต่งไม่ให้หลง แต่งไม่ให้โกรธ แต่งไม่ให้กิเลสราคะบังเกิดขึ้นก็ได้ แต่ถ้าไม่แต่ง เราก็จะตกอยู่ในอำนาจของความโลภ ความโกรธ ความหลง แล้วมันก็จะทำให้เราเดือดเนื้อร้อนใจ”

“พระอภิธรรม ๗ คัมภีร์” จึงเป็นอภิหมาคัมภีร์เปลี่ยนคน เป็นมนุษย์ เปลี่ยนมนุษย์เป็นเทวดา และเปลี่ยนเทวดาให้กลายเป็น พระอริยบุคคลอย่างแท้จริง

๘๘๘

ทำดีได้ดี.. มีจริง แต่ต้องทำแบบนี้

พระพรหมมัญจาคลาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ) วัดชลประทานรังสฤษฎ์ จ.นนทบุรี

“กัลยาณการี กัลยาณัง ปาปการี จ ปาปกัง - ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว” คำพูดเพียง ๘ คำนี้ เป็นคำที่เราควรศึกษาสนใจ เป็นคำที่ถ้าเข้าใจและทำตามแล้ว ก็นำความสุขความเจริญมาให้ และถ้าไม่เข้าใจ ไม่ทำตาม ก็นำความทุกข์มาให้ได้เช่นเดียวกัน

“ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว” เป็นคำสอนที่มีทั้งเหตุผลอยู่ในตัวอย่างชัดเจน “ทำดีเป็นเหตุ ได้ดีเป็นผล” “ทำชั่วเป็นเหตุ ได้ชั่วเป็นผล” การกระทำก่อให้เกิดผลแก่ผู้กระทำ หลักนี้เป็นหลักใหญ่ เรียกว่า หลักกรรม คำว่า “กรรม” แปลว่า การกระทำ เป็นไปได้ทั้งเหตุและผล เมื่อมีการกระทำ ผลของการกระทำก็เกิดแก่ผู้กระทำ และส่งผลกว้างออกไปถึงคนอื่นด้วย

เหมือนการที่เอาก้อนหินปาลงไปในน้ำ ด้วยแรงดันของก้อนหิน ทำให้น้ำกระเพื่อม ทำให้ปลาในน้ำเกิดความรำคาญ ทำให้ตลิ่งพังเกิด การเสียหาย ผลเกิดทยอยกันไปตามลำดับ ในภาษาสมัยใหม่พูดว่า กิริยาและปฏิกิริยา

กิริยา คือ การกระทำ ปฏิกิริยา หมายถึง การกระทำตอบ อันเป็นตัวผล เช่น เราเอาฝ่ามือทั้ง ๒ ข้างตบกันเป็นกิริยา เกิดเสียงดัง เจ็บฝ่ามือ หนวกหูคนที่อยู่ใกล้เคียง เป็นปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นตามลำดับ

ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ เป็นอยู่ในอำนาจแห่งกรรมทั้งนั้น พ้นจากกฎนี้ไปไม่ได้เป็นอันขาด...

ในสมัยนี้มีคนจำนวนมาก มีความเข้าใจผิดจากความจริง เขาเข้าใจคำสอนที่ว่า ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว เป็นสิ่งที่ไม่จริง โดยอ้างว่าบางคนทำชั่ว แต่เห็นเขาร่ำรวยมีกิน มีอยู่ดี บางคนเป็นคนซื่อตรงสุจริต แต่ลำบากยากจน ต้องหาเช้ากินค่ำ ความเป็นอยู่ลำบากเต็มที

เขาจึงกล่าวติหลักธรรมข้อนี้ว่า เป็นเรื่องเหลวไหล ไม่เป็นจริง เพราะเขาตีความหมายผิดไปจากหลักเดิม เข้าใจว่า ได้ดีได้ชั่ว เป็นเรื่องของวัตถุเงินทอง เขาจึงเหวี่ยงไปจากแนวทางของความเห็นชอบ และเมื่อเขาก็ก็นำเหตุทำให้ทำผิดไปได้มาก มีตัวอย่างอยู่มากมายในสมัยนี้

ที่จริงคำสอนนี้ ท่านพูดให้ฟังอย่างง่าย ๆ ที่สุดว่า “ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว” ดีกับชั่วเป็นคุณภาพของจิตใจ ต้องได้ดีเมื่อมีการกระทำ ส่วนวัตถุต่าง ๆ นั้น มันเป็นผลพลอยได้อีกทีหนึ่ง อาจได้เร็วหรือช้า สุดแล้วแต่การประกอบ

เพราะการประกอบกรรมที่จะให้ได้ผลทางวัตถุนั้น ต้องรอเวลา ต้องรอบุคคล ต้องรอสถานที่ และต้องมีการประกอบให้ตรงกับสิ่งเหล่านี้ ถ้าพลาดไปก็ยังไม่เกิดผล และทำให้เข้าใจผิดเป็นอื่นไปก็ได้

เหมือนการปลูกต้นไม้และหวังผล ต้องรอไปหน่อย อย่าใจร้อน ถ้าร้อนใจก็เป็นทุพสุผล และเป็นความเศร้าหมองแก่ตนโดยใช้เหตุ

ให้ทำความเข้าใจเสียก่อนว่า ผลที่ได้ก่อนเป็นเรื่องทางใจ แล้วต่อมาก็เป็นเรื่องทางวัตถุ เช่นว่า ท่านเป็นข้าราชการไปทำงาน ถ้าท่านไปทำงานดีตลอดมา ท่านได้ความสบายแล้ว ต่อมาก็ได้เลื่อนยศขึ้นเงินเดือนสูงขึ้น ถ้าท่านขาด สาย หรือทำงานอย่างขาดตกบกพร่อง ขันต้นท่านก็ร้อนใจ ต่อมางานเสียหนักเข้า พอผลกรรมสุกกรอบดี ท่านก็ตกจากตำแหน่ง นี่เป็นผลที่เกิดมาตามลำดับ เป็นเรื่องจริงทั้งนั้น

จึงควรได้ตั้งไว้เป็นกฎว่า “ทำดีได้ความดีในทางใจก่อน ความดีในใจเป็นทางให้ได้วัตถุ” วัตถุที่ได้มาโดยความดีเป็นสิ่งให้ใจสบาย ใจที่สบายเป็นเหตุให้สงบ สะอาด สว่าง ส่วนทำความชั่วได้ ความชั่วในทางใจก่อน ความชั่วเจริญไปก็หมดทรัพย์สิ้น คนหมดทรัพย์ ต้องมีความทุกข์ ความทุกข์ทำให้ใจเป็นบาปและบาปหนักขึ้น

ใครจะแนะนำอีกสักเล็กน้อย เกี่ยวกับการทำกรรมเพื่อหวังผล แก่ตน ผู้กระทำที่มีความเชื่อในทางผลกรรมแล้วว่า ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว เป็นเรื่องของใจก่อน ผลเป็นวัตถุเป็นสิ่งตามมาทีหลัง เป็นของแน่นอน

แต่การเป็นอยู่ในโลก เราอยู่กับคนที่มีนิสัยใจคอไม่เหมือนกัน มีความคิดเห็นแตกต่างกัน การอยู่ร่วมกันต้องเรียนรู้นิสัยใจคอกันบ้าง พอให้รู้ใจว่าใครชอบอย่างไร เพื่อจักได้ปฏิบัติตนให้พอเหมาะพอควรกัน การกระทำอะไรทุกอย่างต้องเป็นไปในรูปพอดี และเหมาะแก่กาลเทศะเสมอ ถ้าขาดความพอดี ไม่เหมาะแก่กาลเทศะผลก็ไม่อำนวยให้แก่ตนได้

ฉะนั้น การทำความดีที่หวังผลทางวัตถุ ต้องเข้าใจว่า วัตถุที่คนจักพึงได้นั้น จะได้จากไหน ใครเป็นผู้อำนวยให้วัตถุอันนั้นมาบ้าง แล้วคิดต่อไปว่า คนคนนั้นเขาชอบในทางไหน ต้องหาทางเข้าถึงจิตใจของเขา แต่ไม่ทิ้งความดีของเรา

การทำความดีในบางครั้ง อาจไม่เป็นที่พอใจของคนบางคนก็ได้ เมื่อเขาไม่พอใจ เขาก็เป็นปรปักษ์กับเรา เราเองต้องได้รับความเบียดเบียนจากเขา เรื่องมันยุ่งอยู่เหมือนกัน เพราะการกระทำที่ไม่ถูกกาลและบุคคล จึงเป็นความจำเป็นต้องทำให้เหมาะแก่กาลเวลา

ผู้ใหญ่บางคนก็มีศีลธรรมดี บางคนก็ปราศจากศีลธรรม ถ้าเราอยู่ใต้บังคับบัญชาของคนที่มีศีลธรรม ก็ไม่สู้ลำบากนัก แต่ถ้าได้คนที่ขาดศีลธรรมก็เดือดร้อน จึงต้องหาทางออกให้แยบคาย อย่าทำสิ่งใดที่เขาไม่ชอบใจ

การทำดีนั้นมีหลายอย่าง เหมือนทางเดินมีหลายทาง ถ้าทำดีแบบนี้คนอื่นเขาเข้าใจ เราก็เปลี่ยนทำอย่างอื่นเสียก็ได้ ถ้อยหลักว่าอย่าเข้าใจเขา และเราก็ไม่เสียคนเป็นใช้ได้

หรืออีกประการหนึ่ง การทำดีอย่างเดียวไม่เพียงพอ แต่ต้องเป็นความชอบด้วย เช่น ชอบใจผู้บังคับบัญชา ชอบด้วยตัวบทกฎหมาย ชอบด้วยเวลา ชอบด้วยภูมิประเทศ และชอบด้วยเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น อย่างนี้เป็นความชอบ ถ้าดีกับชอบมารวมกันเมื่อใดผลก็จะเกิดขึ้นทันที

จงคอยดูคนที่เขาก้าวหน้าในทางงาน เขาต้องมีความดีส่วนตัวอยู่ก่อน เช่น มีความรู้ดี มีความประพฤติดี เมื่อมีความดีอย่างนี้แล้วก็พยายามเข้าหาเจ้านายไว้บ้าง ทำดีชนิดที่นายชอบให้เหมาะแก่โอกาส เขาก็เป็นที่คุ้นเคยกับนาย เวลาจะเลื่อนคนเลื่อนเงิน เป็นธรรมดา นายจะต้องนึกถึงคนใกล้ และคนที่รู้จักก่อนเสมอ

เรื่องนี้เป็นธรรมดาของโลก หนีไม่พ้น คนอยู่ในโลกต้องเรียนรู้ไว้บ้าง แต่คนใดที่ทำดีไปฝ่ายเดียว โดยไม่ทำให้เป็นที่ชอบใจนาย ไม่เป็นที่รู้จักของนาย ทางเดินมันตันบ่อย ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะใช้ธรรมะไม่ถูกกาลเทศะนั้นเอง จึงขอฝากความคิดนี้ไว้ด้วย

ส่วนบุคคลที่กระทำความดีโดยหวังเอาความดีแท้ๆ นั้นไม่มีปัญหาอะไร เขาจึงต้องได้ความดีตอบแทนเสมอ คนเช่นนี้แหละเป็นคนนำความสุขมาสู่โลก

ว่ากันตามความจริงแล้ว ควรทำดีเพื่อความดี ทำงานเพื่องาน อย่าไปหวังผลอะไรจากสิ่งนั้น ปล่อยให้ผลมันเกิดขึ้นเองตามเรื่องของมัน เราเองมีหน้าที่แต่เพียงกระทำเท่านั้น เมื่อทำกิจเสร็จแล้วก็เป็นอันหมดเรื่องกัน อย่างนี้ใจสบาย ความทุกข์ไม่เกิดเพราะต้องการอะไรแล้วไม่ได้สมหวัง

เรื่องของกรรมเป็นหลักสำคัญมาก เป็นกุญแจสำคัญของการแก้ไขปัญหาของชีวิต ถ้าเราหมั่นศึกษาสนใจก็มักมองเห็นเหตุผลอย่างแจ่มแจ้งว่า ความสุข ความทุกข์ ความดี ความชั่ว ความเสื่อม ความเจริญ ทั้งหมด เป็นสิ่งเนื่องมาจากกรรมของตนเองทั้งนั้น

เราเองเป็นผู้สร้างโชคชะตาของชีวิตให้แก่ตนเอง อนาคตของชีวิตขึ้นอยู่กับกระทำในปัจจุบัน การเป็นอยู่ในปัจจุบันก็เนื่องมา เป็นลำดับโดยการกระทำของเราเอง หาใช่โดยการกระทำของใครๆ ในที่ใดไม่ คนที่มีความเชื่อในเรื่องกรรม ย่อมไม่มีการลงโทษคนอื่น แต่จักลงโทษตนเองฝ่ายเดียว

เขาก็คิดว่า เป็นความผิดของตนเองเท่านั้น คนอื่นเป็นแต่เพียงตัวประกอบ หาใช่ตัวการสำคัญไม่ การแก้ไขเหตุร้ายของชีวิต ก็หันมาแก้การกระทำของตนเอง ไม่เที่ยวแก้ไขเหตุการณ์ภายนอก ผลของกรรมที่เกิดแก่ผู้กระทำนั้น เกิดขึ้นเองเพราะแรงดันของกรรม ไม่มีอะไรสิ่งใดมาอยู่เหนือกฎของกรรมอีก

(เรียบเรียงจากส่วนหนึ่งของปาฐกถาธรรม
วันที่ ๑๖ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๑๓)

คุณค่าของชีวิตอยู่ที่ไหน?

ชยสาโรภิกขุ สภานาถนักรสงฆ์บ้านบุญ บ้านไร่ทอสี จ.นครราชสีมา

ธรรมเป็นของไม่ตาย ธรรมะคือความจริง ถ้าจิตใจของเรา ยอมรับความจริง น้อมความจริงเข้ามาในจิตใจของเราและปฏิบัติตาม จะทำให้ชีวิตของเรามีคุณภาพมากขึ้น

คุณภาพคืออะไร ในสมัยนี้มีความสับสนกันมากระหว่างค่าหรือคุณค่า กับสิ่งที่มีค่าและราคา ในเมื่อสังคมปัจจุบันหนักไปในทางวัตถุหนักไปทางการบริโภค คนมักจะถือว่าราคาเป็นเครื่องวัดคุณค่า สิ่งใดราคาแพงๆ ก็จะถือว่าสิ่งนั้นมีคุณค่ามาก ทำให้คนส่วนใหญ่วัดประโยชน์วัดคุณค่าของสิ่งต่างๆ ด้วยราคา

อาตมาจำได้ว่า เคยพาคณะญาติโยมไปเดินป่าที่วัดภูจ้อมก้อม ซึ่งเป็นสาขาของวัดป่านานาชาติ วัดนั้นติดแม่น้ำโขง มีหินก้อนใหญ่ๆ วางระเกะระกะมาก หลายๆ ก้อนมีรูปทรงแปลกประหลาด สวยงามมาก วันที่พาคณะไป มีโยมคนหนึ่งเห็นหินสวยงามที่ไหนต้องอุทานออกมาว่า “ดูซิ หินก้อนนั้นเอาไปขายกรุงเทพคงได้หลายตั้งค์” เขาอยู่ท่ามกลางธรรมชาติแท้ๆ แต่จิตใจยังอยู่กับเงินกับทอง เดินผ่านก้อนหินสวยๆ ก็ต้องตีราคา

ทุกวันนี้เรามักจะมองข้ามความสำคัญของสิ่งที่ตีราคาไม่ได้ เอาเงินเอาทองเป็นเครื่องวัด วิทยาศาสตร์ก็เหมือนกัน ให้ความสำคัญเฉพาะสิ่งที่วัดได้ปัจจุบัน ถ้าวัดไม่ได้ ก็ไม่ถือว่าอยู่ในขอบข่ายของวิทยาศาสตร์ สิ่งใดไม่ได้อยู่ในขอบข่ายของวิทยาศาสตร์ ก็บอกว่าเป็นเรื่องเหลวไหล เป็นเรื่องไร้แก่นสารสาระ

คุณค่าของคนก็เช่นเดียวกัน เราจะเอาวัดวัดคนได้หรือคนที่เคยทำงาน เคยถือว่าชีวิตของตนเองมีคุณค่าเพราะทำงาน เพราะมีเงินเดือน พอเกษียณแล้ว ไม่ทำงานแล้ว ก็รู้สึกว่าชีวิตไม่มีค่าเสียแล้ว เป็นภาระแก่คนอื่น เพราะไม่ได้ทำงาน ไม่มีเงินเดือนแล้ว เป็นภาระแก่ลูกหลาน นี่เรียกว่าคิดผิด

เพราะคุณค่าของชีวิตไม่ได้อยู่ที่เงินเดือน คุณค่าของชีวิตอยู่ที่สิ่งที่ตั้งงามภายในจิตใจของเรา อยู่ที่สิ่งที่ตั้งงามที่เรากระทำด้วยกาย ด้วยวาจา เมื่อเป็นเช่นนั้น เราจึงถือได้ว่า ชีวิตของเรามีคุณค่าได้จนถึงลมหายใจสุดท้ายเลย

ตราบใดที่เรายังมีชีวิตอยู่ เราก็ยังมีโอกาสละสิ่งที่ไม่ดี มีโอกาสทำสิ่งที่ดีที่งาม เป็นประโยชน์ ทำสิ่งที่ให้ตนเองมีความสุข ทำให้ผู้อื่นมีความสุขได้ตลอดเวลา

ตอนทำงานทางโลก เรามีภาระหน้าที่มากมาย เมื่อมีอายุมากขึ้น น่าจะเป็นโอกาสที่ดี ที่เราจะได้ทำงานส่วนตัวมากขึ้น ทางพุทธศาสนา เราถือว่าตายแล้วไม่สูญ ถือว่ายังมีกิเลสอยู่ก็ต้องเวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏสงสาร การเวียนว่ายตายเกิดนั้นไม่เป็นไปตามยถากรรม ไม่เป็นไปตามพรหมลิขิต ไม่เป็นไปตามดวง แต่เป็นไปตามกฎแห่งกรรม

กรรม คือการกระทำทางกาย วาจา ใจ ที่ประกอบด้วยเจตนา คือความตั้งใจ กรรม คือ การกระทำที่มีผลโดยมีหลักง่ายๆ ว่า การทำดีได้ดี การทำชั่วได้ชั่ว เป็นหลักตรงไปตรงมา

ขอให้คอยสังเกตว่า เมื่อไรเราทำความดี เราก็รู้สึกที่ดีทันที เอาแค่นั้นก็พอจะเข้าใจได้ เราจะเห็นได้ชัดว่าเรามีความรู้สึกที่ดีอยู่ภายใน ไม่ใช่ความสุขเพราะคนอื่นยอมรับ คนอื่นสรรเสริญ คนอื่นเห็นบุญคุณของเรา นั่นเป็นอีกเรื่องหนึ่งต่างหาก

เมื่อเราทำความดีด้วยจิตใจบริสุทธิ์ ในขณะที่จิตใจของเรามีคุณภาพ ทำให้เรารวยขึ้นทันที คือ มีอริยทรัพย์เพิ่มมากขึ้น แต่ทรัพย์ประเภทนี้ไม่ใช่ของเราคนเดียว เนื่องจากว่าเราเป็นส่วนหนึ่งของหมู่มนุษย์ เมื่อความดีของคนคนหนึ่งเพิ่มขึ้น ความดีของโลกก็เพิ่มขึ้นไปด้วย ความดีของมนุษย์เป็นของศักดิ์สิทธิ์ เพิ่มขึ้นอีกนิดหน่อยก็ยังน่าชื่นใจ

เมื่อเรามีอายุมากขึ้น เราก็ควรตั้งอกตั้งใจทำแต่สิ่งที่ดี พูดแต่สิ่งที่ดี ฝึกจิตให้น้อมไปในสิ่งที่ดีงาม การเพิ่มคุณภาพชีวิตของตนเอง เพื่อเพิ่มคุณงามความดีในโลกนี้ไว้ ทำให้ชีวิตเรามีเป้าหมาย มีคุณค่า ทุกวันทุกเวลา มุ่งงานต้องทำ

ถ้าเรายังมีนิสัยใดที่ยังไม่ค่อยเรียบร้อย ไม่ใช่ว่าเราจะต้องยอมรับ เพราะนิสัยต่างๆ ไม่ใช่ของดั้งเดิมของจิตใจ หากเกิดจากการกระทำ เราทำสิ่งใดบ่อยๆ สิ่งนั้นก็จะเป็นความเคยชิน นานๆ เข้าความเคยชินก็จะกลายเป็นนิสัย เพราะฉะนั้นนิสัยต่างๆ เป็นสิ่งที่เราเคยสนับสนุนจนกลายเป็นบุคลิกไป แต่ก็ไม่ใช่ว่าจะต้องเป็นอย่างนั้นตลอดไป เราก็ยังสามารถแก้ไขได้ ชอบโกรธคนนั้นโกรธคนนี้อยู่เรื่อย โกรธง่าย โกรธทุกวัน ไม่นานก็กลายเป็นคนขี้โกรธ ถ้าเราฝึกตนเอง มุ่งมั่นระงับความโกรธ ตั้งอกตั้งใจชนะมัน ความโกรธก็จะค่อยลดน้อยลง เราก็จะเห็นชัดว่า ไม่มีสิ่งใดเลยที่ตายตัว แก้ไม่ได้

เราทุกคนอายุเท่าใดก็ได้แล้วแต่ อายุครบเจ็ดสิบ แปดสิบ สิ่งไม่ดีไม่งามเราก็ค่อยๆ ปลอยไป วางไป เพราะไม่รู้จักเก็บไว้ทำไม ไม่ได้เอาแต่ราคา ไม่ได้เอาแต่คุณค่าทางโลก ชีวิตของเรามีคุณค่า

ถามตัวเองตรงๆ ว่า เราต้องการอะไรจากชีวิตนี้ เรามีเป้าหมายชีวิตทางด้านคุณธรรมชัดเจนหรือไม่ ถ้ามีแล้ว สิ่งที่เรากำลังดำเนินอยู่ ทุกวันนี้ตรงกับเป้าหมายของเราหรือไม่

โอกาสที่เราจะหลงทางมีมาก เพราะการหลงทางของเรามักจะไม่ใช้ในลักษณะที่ว่า เราตั้งใจเลี้ยวซ้าย แล้วหลงเลี้ยวขวา

แต่ถ้าจะเป็นในลักษณะว่าเดินตามทาง แล้วก็เหวี่ยงไปจากทางวันละเล็กละน้อย วันละไม่กี่เซนติเมตร ไม่ถึงเมตร นานๆ เข้ามันก็ผิดทางหลายร้อยเมตร สุดท้ายตั้งใจจะไปทางเหนือ ออกมากลายเป็นว่าไปทางตะวันตกก็ได้ หรือกลับไปทางทิศใต้ก็ได้ เพราะว่ามันจะออกจากทางที่เล็กละเล็กละน้อย

ฉะนั้น เราควรจะต้องรู้จักเว้นวรรคชีวิต เหมือนกับเราเขียนหนังสือ เราต้องรู้จักเว้นวรรค เว้นวรรคหนังสือแล้วจึงจะอ่านได้

ชีวิตของเราต้องมีการหยุด ต้องมีการทบทวนว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ เพื่อเราจะได้เห็นตนเอง ชีวิตของเราจะมีความสุขที่แท้จริงก็อยู่ที่คุณภาพของชีวิต อยู่ที่ความรู้สึกภาคภูมิใจตัวเอง

ถ้าวันไหนก่อนนอน เราทบทวนสิ่งที่เราได้ทำวันนี้ รู้สึกว่าวันนี้ไม่ได้ทำอะไรเลย ไม่ได้พูดสิ่งใดเลย ที่สร้างความทุกข์ความเดือดร้อนแก่ใครเลย ไม่มีการเบียดเบียนตน ไม่มีการเบียดเบียนผู้อื่น ถ้าครูบาอาจารย์ที่เราเคารพนับถือ ท่านได้ทราบบว่าเราทำอะไรไปบ้าง ท่านก็คงไม่มีอะไรที่จะตำหนิเราได้เลย

เมื่อเราตรวจคิดแล้ว ระลึกถึงคุณงามความดีที่เราได้ทำวันนี้ เราก็มีความสุขมาก ๆ ยิ่งขึ้น เราระลึกว่าวันนี้ได้ทำวัตรสวดมนต์ ได้ทำจิตใจให้สงบสดชื่นเบิกบานด้วยสมาธิภาวนา ได้สร้างประโยชน์แก่ครอบครัว ได้สร้างประโยชน์ที่ทำงาน ได้ทำหน้าที่ของตนอย่างไม่บกพร่อง คิดอย่างนี้แล้วก็มีมีความสุขมาก ความสุขนี้ไม่ต้องจ่ายเงิน ไม่ต้องบริโภค ไม่ต้องไปซื้อสิ่งใดเลยถึงจะได้ เพราะเป็นความสุขที่เกิดขึ้นจากความเพียรพยายามของเรา

ขอให้เห็นว่า คุณภาพชีวิตเกิดจากคุณภาพของการกระทำ
ของเราด้วยกาย ด้วยวาจา ด้วยใจ มองเป็นศิลปะก็ได้ เราต้องเป็น
ศิลปินด้วยการแกะสลักชีวิตของเราให้งดงามขึ้นทุกวันๆ ซึ่งเป็นศิลปะ
ที่ลึกซึ้งมาก

สิ่งที่สร้างสรรค์นั่นคือตัวชีวิตที่งามแล้ว ตีราคาในตลาดไม่ได้
วัดคุณค่าด้วยเงินไม่ได้ ต้องใช้เครื่องวัดของพระพุทธเจ้า เป็นหลักที่
แน่นอน บริสุทธิ์ ไม่ยุ่งเกี่ยวกับกิเลส

(เรียบเรียงจากเรื่องมาตรวัดคุณค่า)

๘๘๘

๓ กฎของธรรมชาติ

รู้ไว้..ไม่ทุกข์

พระพรหมมั่งคลาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ) วัดชลประทานรังสฤษฎ์ จ.นนทบุรี

ในการศึกษาเรื่องพระพุทธศาสนานั้น เราก็ศึกษาสิ่งที่เรียกว่า “ธรรมะ” นั่นเอง ธรรมะนี้เป็นหลักคำสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้า เป็นสิ่งนับเนื่องในสิ่งสำคัญที่เรายึดถือเป็นหลักทางใจ

ธรรมะ หมายถึง สิ่งที่เป็นธรรมชาติประการหนึ่ง ธรรมชาติที่มันมีปรากฏอยู่ทั่วไป เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ ที่เราพูดกันว่า ธรรมชาติมันเป็นอย่างนี้ เช่นว่า ปีนี้นฝนแล้ง แต่ปีก่อนโน้นฝนตกมาก เราก็พูดว่านั่นมันเป็นเรื่องธรรมชาติ ไม่มีใครจะไปกำหนดกฎเกณฑ์ลงไปได้ว่า ให้เป็นอย่างนั้น ให้เป็นอย่างนี้

สิ่งที่เป็นธรรมชาติมันเหนืออำนาจของคน คนเราไม่สามารถจะบังคับธรรมชาติได้ แต่ว่าเรามีหน้าที่ที่จะเรียนรู้เรื่องธรรมชาติ เพื่อจะได้ปรับตัวเราให้เหมาะกับธรรมชาติ หรือจะได้เรียนรู้ว่า ธรรมชาติมันเป็นอย่างนั้น เมื่อสิ่งนั้นมันเกิดขึ้นมันเป็นไป เราก็ไม่ต้องทุกข์มากเกินไป เพราะเราจะคิดได้ว่า เรื่องมันเป็นอย่างธรรมชาติมันเป็นอย่างนั้น

ธรรมชาตินี้ในภาษาธรรมะจริงๆ นั้นเขาเรียกว่า “สภาวะธรรม” ก็คือสิ่งที่มันเป็นอยู่อย่างนั้น มันเกิดขึ้น มันเป็นอยู่ มันเปลี่ยนแปลงไป ในรูปร่างนั้น ไม่รู้ว่ามันเป็นกันอย่างไร แต่ว่ามันก็มีเหตุมีผลตามธรรมชาติ ที่จะเป็นไปตามเรื่อง

ตัวธรรมชาตินั้นมันก็มีระเบียบเหมือนกัน แต่ว่าเราไม่รู้ระเบียบของธรรมชาติ ไม่รู้ว่ามันปรุงแต่งกันอย่างไร จึงไม่เข้าใจในเรื่องนั้นถูกต้อง จึงมักจะเกิดความทุกข์กันบ่อยๆ แต่ความจริงนั้นมันมีกฎของเขา เป็นระเบียบอยู่อย่างนั้นตลอดเวลา

ระเบียบของธรรมชาติที่สำคัญที่สุด ที่เราควรจะต้องศึกษาควรจะต้องทำความเข้าใจไว้ให้ถูกต้อง ก็มีอยู่ ๓ ประการ ที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงค้นพบ คือ อนิจจตา ความไม่เที่ยง ทุกขตา ความเป็นทุกข์ อนัตตา ความไม่มีเนื้อแท้ในตัวของสิ่งนั้นๆ อันนี้เป็นเรื่องสำคัญมาก เป็นกฎเกณฑ์ของธรรมชาติที่มีอยู่เป็นอยู่ตลอดเวลา เรียกว่าเป็นสัจจะ เป็นความจริง และเป็นความจริงที่จริงอยู่อย่างนั้นตลอดไป ไม่ว่าที่ใดๆ มันก็เป็นอยู่อย่างนั้น

ความไม่เที่ยงมันก็มีอยู่ในที่ทุกแห่ง ความเป็นทุกข์มันก็มีอยู่ในที่ทุกแห่ง ความเป็นอนัตตาก็มีอยู่ทุกแห่งเหมือนกัน อันนี้เรียกว่าเป็นระเบียบ เป็นกฎธรรมชาติ ถ้าเราเรียนรู้กฎของธรรมชาติ จะช่วยให้ผ่อนคลายจากความทุกข์ความเดือดร้อนใจ เช่น สมมติว่าเราเกิดอาการไม่สบายทางกาย เจ็บไข้ได้ป่วย ก็เพราะว่าเราอาจจะปฏิบัติไม่ถูกต้องตามกฎธรรมชาติ เช่น เกี่ยวกับดินฟ้าอากาศ บางทีมันก็หนาว บางทีมันก็ร้อน เราปรับตัวเองไม่ทัน ก็เกิดการเจ็บไข้ได้ป่วย

หรือบางทีเราก็รับประทานอะไรๆ เข้าไปในร่างกาย โดยไม่รู้ไว้ในสิ่งนั้นมีอะไรเป็นพิษเป็นภัยแก่ร่างกายบ้าง เพราะสิ่งบางอย่างมองเห็นด้วยตาไม่ได้ บางอย่างเราก็มองเห็นด้วยตาของเราได้ ถ้าเรามองเห็นด้วยตา เราก็ไม่รับประทานเข้าไป เช่น อาหารที่เราจะรับประทาน ถ้าเรามองเห็นว่ามันมีสิ่งสกปรก เราก็ไม่รับประทาน แต่ถ้าเราไม่เห็นว่ามันมีสิ่งสกปรก เช่น มีเชื้อโรคอยู่ในอาหาร แล้วเรารับประทานเข้าไป

มันก็ติดเข้าไปกับอาหาร แล้วไปเกิดเจริญงอกงามขึ้นในร่างกาย
เราก็เป็นไข้ได้ป่วย

หรือว่าเราไปในที่บางแห่งอากาศไม่บริสุทธิ์ เราก็ไม่รู้ เพราะสิ่ง
ที่ลอยอยู่ในอากาศนั้น ไม่รู้ว่ามียะโรบัง เราก็สุดหทัยเข้าไป เชื่อโรค
มันติดเข้าไปกับลมหายใจ เราก็เกิดเป็นไข้ได้ป่วยขึ้นมา

เมื่อใดที่เราเป็นไข้ได้ป่วย ถ้าหากว่าเราเป็นทุกข์ เช่น นอนอยู่ที่
เตียงคนไข้แล้วนอนเป็นทุกข์ เรียกว่าเป็นไข้ทั้งสองอย่าง คือ “ไข้นอก”
กับ “ไข้ใน” ร่างกายนั้นป่วยแล้วจิตใจเราก็ป่วยไปด้วย เพราะว่า
เราเกิดความทุกข์ทางใจ เกิดน้อยเนื้อต่ำใจ หรือบางทีก็เอาตัวเราไป
เปรียบเทียบกับคนอื่น แล้วก็คิดว่าเราเป็นคนอภัพอับโชค เป็นโรค
อย่างนั้นเป็นโรคอย่างนี้ ไม่สบายอย่างนั้น ไม่สบายอย่างนี้ ทำให้
เกิดเป็นความทุกข์ไปเปล่าๆ

แต่ถ้าเราเรียนรู้กฎเกณฑ์ของธรรมชาติ เราก็ควรจะได้เตือนตัว
เองว่า มันเป็นเรื่องธรรมดา เพราะสิ่งทั้งหลายไม่คงที่ มีการ
เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เราจะเปลี่ยนไปเป็นคนป่วยก็ได้ แล้วมัน
อาจจะเปลี่ยนมาเป็นคนหายป่วยก็ได้

ในชีวิตของคนเราแต่ละคนนั้น เราเคยป่วยแล้วเราก็หายป่วย
มันก็เป็นอยู่อย่างนี้เรื่อยไป ในระยะชีวิตจนกว่าจะจบฉาก ไม่รู้ว่าป่วยสัก
กี่ครั้งกี่หน เดียวเป็นอย่างนั้นเดี๋ยวเป็นอย่างนี้ ปวดแสบปวดชา ปีนี
มันปวดตรงนั้น ปีหน้ามันอาจจะไปปวดตรงโน้นก็ได้ บางทีดูแล้ว
ก็น่าขำ เช่นว่ามันปวดอยู่ที่ข้อเท้าข้างซ้าย พอข้างซ้ายหายมันก็มา
ปวดข้างขวา เราก็นึกขำตัวเองว่า มันแสดงบทบาทเหลือเกิน แล้วด้าน
ขวาหายมันก็กลับไปด้านซ้ายอีก มันแสดงไปในรูปต่างๆ มันก็คล้ายๆ
กับละครเหมือนกัน

ละครแห่งความเจ็บไข้ได้ป่วย เอร่าร่างกายของเราเป็นฉาก แล้วก็แสดงไปในเรื่องอย่างนั้นเรื่องอย่างนี้ ถ้าเราเป็นคนดูที่ใช้สติปัญญา บางทีก็นึกขำตัวเอง ว่าเออมันแปลกๆ ร่างกายนี้ เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ดูอย่างนี้มันก็ไม่กลุ้มใจ แต่เห็นเป็นของน่าขำไป เราก็นอนป่วยไปตามเรื่อง หมอเขาให้กินยา ก็กินไปตามหน้าที่ ตามคำสั่งของหมอ รักษาร่างกาย

หมอรักษาร่างกายของเราได้ แต่หมอรักษาใจเราไม่ได้ เราต้องรักษาใจของเราเอง การรักษาใจนั้นไม่ใช่กินยาที่หมอสั่ง แต่เราต้องกินยาที่พระพุทธเจ้าท่านสั่งไว้ ก็เอายา คือ ธรรมะนี้แหละ มากินเข้าไป เป็นเครื่องปลอบโยนจิตใจ เพราะเรารู้กฎความจริงของธรรมชาติ ว่ามันเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้

ในเรื่องภายนอกนี้ก็เหมือนกัน เช่นเกี่ยวกับทรัพย์สินเงินทอง เราได้มาแล้วบางทีมันก็หายไป บางทีมันก็มีกำไร แต่บางทีก็เกิดการขาดทุน ถ้าเราเป็นคนไม่ศึกษากฎเกณฑ์ของธรรมชาติ เราก็มีปัญหา มีความทุกข์ มีความเดือดร้อนใจ ว่าทำไมมันมาเกิดกับเราอย่างนี้

ความจริงแล้วไม่ได้เกิดแก่เราคนเดียว แต่เกิดขึ้นแก่ใครๆ ก็ไม่รู้ ถ้าเรียกคนในโลกนี้มาสัมภาษณ์ว่า ใครต้องผิดหวัง ใครต้องขาดทุน ใครต้องสูญเสียอะไรในชีวิตมาบ้าง มีทุกคนเลยที่เดียว อันนี้มันเป็นเรื่องความจริง

ถ้าเรามีเพื่อนฝูงมิตรสหาย เวลาเราพบปะกัน ลองคุยกันดู มีหลายคนต้องเล่าให้ฟังว่า แหมต้องสูญเสียอย่างนั้นอย่างนี้ นึกว่า จะได้เท่านั้นกลับไม่ได้ บางทีก็ขาดทุนยับยับไปเลย พอเราได้ฟัง เรื่องของเพื่อนแล้ว เราก็ว่าของฉันก็มีเหมือนกัน แล้วเราก็มาอดกัน

อวดความทุกข์ความเดือดร้อนที่มันเกิดขึ้น แล้วก็จะได้ปลงว่า
ไม่ใช่เป็นแต่เราคนเดียว คนอื่นเขาก็เป็นเหมือนกัน

ยิ่งเราไปอยู่ตามโรงพยาบาล เรานอนอยู่บนเตียง ข้างๆเราก็นอนกันเป็นแถวเลยทีเดียวนะ แล้วเราก็นึกว่าไม่ได้เป็นแต่เรา คนอื่นเขาก็เป็นเหมือนกัน เพราะมันเป็นระบบของธรรมชาติ ซึ่งเราหนีไม่ได้ เราจะต้องประสบพบเห็นกับสิ่งเหล่านั้น

คิดอย่างนี้แล้วมันก็ช่วยให้ใจสบาย เพราะเราเรียนรู้ในเรื่อง
ธรรมะที่เรียกว่า ธรรมชาติ กฎเกณฑ์ของธรรมชาติ

(เรียบเรียงจากส่วนหนึ่งของการแสดงธรรม
วันที่ ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๒๐)

๘๘๘

เจ็บไข้ได้ป่วย

โอกาสแห่งการบรรลुธรรม

พระธรรมาโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) วัดธารน้ำไหล จ.สุราษฎร์ธานี

เรื่องที่จะนำมาเล่าวันนี้ เป็นเรื่อง que แสดงให้เห็นว่า แม้ในโอกาสแห่งความเจ็บไข้ ก็ยังเป็นโอกาสแห่งการบรรลุธรรมอันสูงสุดได้

อาตมาได้เคยกล่าวมาแล้วหลายครั้งหลายหนว่า ควรจะใช้โอกาสที่ดีที่สุดนี้ ให้ได้หรือให้เป็นกันไว้ทุกคน เพราะว่าทุกคนก็ต้องมีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา และโอกาสนั้นเป็นโอกาสที่จะเห็นธรรม หรือบรรลุธรรม หรือแม้ที่สุดแต่จะพิจารณาธรรมยิ่งกว่าโอกาสใด

หากแต่ว่าคนโดยมากได้ละโอกาสนั้นเสีย คือว่าพอมมีความเจ็บไข้ขึ้นมา ก็ดิ้นรนกระวนกระวาย แทนที่จะใช้โอกาสนั้นพิจารณาธรรม ก็ไปกลัวเสียบ้าง หรือกระวนกระวายอย่างอื่น เลยไม่เป็นโอกาส การทำอย่างนี้ไม่ถูกต้องตามวิธีที่พระพุทธองค์ทรงสอนไว้

ทุกคนควรจะนึกให้เห็นความจริงในข้อที่ว่า ความทุกข์นั้นสอนดีกว่าความสุข หรือถ้าว่ากันโดยที่แท้แล้ว ความสุขนั้นอาจจะไม่สอนอะไรเสียเลยก็ได้ แต่ความทุกข์นั้นสอนมากทีเดียว แล้วสอนดีด้วย แต่แล้วคนก็ไม่เปิดโอกาสให้ความทุกข์นั้นสอน พอมมีความทุกข์เข้ามา ก็สมัครเป็นเจ้าทุกข์เสีย ไม่พยายามจัดแจงหรือกระทำให้ความทุกข์นั้นเป็นผู้สอนนี้เรียกว่า ทำให้โอกาสที่ดีที่สุดนั้นผ่านไป

เหมือนกับที่ได้กล่าวมาแล้วว่า ชโล โวมะ อุปัจฉา - ขณะอันสำคัญนั้นอย่าได้ล่วงไปเสียเลย

ขณะอันสำคัญในที่นี้ก็ได้แก่โอกาสเช่นนี้เป็นต้น เพราะว่าเราไม่ได้เจ็บไข้อย่างน้อยๆ แต่พอเจ็บไข้มาก ก็เป็นโอกาสที่จะให้ความเจ็บไข่นั้นสอน แต่แล้วเราก็ปล่อยให้ล่วงไปเสีย จนไม่ได้สอน เพราะว่าเรามันโง่ ไม่รู้จักทำสิ่งที่มีประโยชน์ให้เป็นประโยชน์ หรือว่าที่เป็นประโยชน์ที่สุด

เคยเตือนกันแล้วเคยเตือนกันเล่า ว่าให้ดูให้ดี มันมีแต่ได้ไม่มีเสีย แม้แต่ความทุกข์ ซึ่งคนอื่นเขามองกันเป็นเรื่องเสีย นี่เรียกว่ามองไม่เป็น ถ้ามองเป็น แม้แต่ความทุกข์ก็เป็นเรื่องได้ ไม่ใช่หมายความว่าได้ทุกข์ แต่ว่าได้โอกาสที่จะศึกษาเรื่องทุกข์

ถ้าไม่มีความทุกข์มาแล้วจะศึกษาเรื่องความทุกข์ได้อย่างไร ถ้าไม่ศึกษาความทุกข์มันก็ไม่รู้จักความทุกข์ แต่ถ้าไม่มีความทุกข์มาแล้วเราจะศึกษาอะไร? ดังนั้น เราต้องมีความทุกข์จริงๆ มา ไม่ใช่สักๆ เอาว่า ความทุกข์เป็นอย่างนั้น เป็นอย่างนี้

เรื่องพระศาสนานี้ไม่ใช่เรื่องสักๆ เอา จะศึกษาเรื่องอะไร ก็ต้องมีเรื่องนั้นจริงๆ จะศึกษาเรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มันก็ต้องศึกษาลงไปบนสิ่งซึ่งกำลังแสดงอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้วก็ต้องเป็นภายในด้วยการไปมัวศึกษาอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ของคนอื่นของสิ่งอื่นนั้น เป็นไปไม่ได้ หรืออย่างจะเป็นไปได้ก็ได้ผลน้อย ก็ต้องศึกษาอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ที่มีอยู่ในความรู้สึกของตนเอง

ความเจ็บไข้ ก็เป็นสิ่งหนึ่ง ซึ่งแสดงอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เรียกว่า มันเป็นความทุกข์อยู่แล้ว ก็เป็นการแสดงทุกข์ได้ดี แล้วความเปลี่ยนแปลงจากความสบายมาเป็นความไข้ มันก็แสดงอนิจจังที่ดีอย่างยิ่งอยู่แล้ว แล้วความที่เจ็บไข้มันไม่อยู่ในอำนาจของใคร นี่ก็เป็นการแสดงอนัตตาของสังขารนั้นๆ อยู่แล้ว

เพราะฉะนั้น ควรจะถือเอาโอกาสเช่นนี้ ทำสิ่งที่เป็นอย่างทุกข์ให้กลายเป็นความรู้ สำหรับจะแก้ความทุกข์นั่นเอง

ที่เรียกว่า “ดูให้ดี มันมีแต่ได้ไม่มีเสีย” อูจจาระ ปัสสาวะ เขายังเอาไปทำปุ๋ยใส่ผัก รดต้นไม้ ให้เป็นผลดีได้ไม่ต้องทิ้ง แล้วก็ได้เงินที่ได้มาจากการขายผัก นี่ก็เพราะว่ารู้จักดูให้ดี แล้วก็ทำให้ได้ ให้กลายเป็นได้ ไม่ต้องเสียไม่ต้องทิ้งเปล่า นี่เป็นตัวอย่างเท่านั้น แล้วก็เป็นเรื่องวัตถุข้างนอกด้วย

เมื่อพูดถึงเรื่องภายใน คือเรื่องความทุกข์ที่เกิดอยู่กับใจ มันมีค่ามากกว่าอูจจาระ ปัสสาวะเหล่านั้น เพราะว่าถ้าทำให้ดีแล้ว มันจะสนองผลขึ้นมาเป็นการเห็นธรรม หรือเป็นการบรรลุมรรคผลนิพพานเอาทีเดียว จึงขอให้ท่านทั้งหลายพยายามสังเกตข้อนี้ให้ดี ๆ จนเห็นว่าความทุกข์นั้น แหะละมันสอน ส่วนความสุขนั้นมันไม่สอน หรือสอนไม่เท่ากับความทุกข์ คือสอนน้อยเหลือเกิน

เพราะว่าในขณะที่กำลังมีความสุขนั้น จิตใจมันระเหิงหลงไปด้วยความสุข มันจึงไม่มีโอกาสที่จะสอน แต่พอมีความทุกข์ มันพร้อมที่จะสอน ฉะนั้น ขอให้ตั้งใจ ในการที่จะให้โอกาสแก่มันสักหน่อยหนึ่งเท่านั้น ขนาดที่ได้บรรลุมรรคผล

มันมีเรื่องกล่าวอยู่ในอรรถกถาของมหาสติปัฏฐานสูตรว่า ภิกษุพิจารณาเวทนาอันเป็นทุกข์ ที่เกิดจากเสือกำลังกัฏฐณอยู่เรื่อย ๆ ไป จนเป็นพระอรหันต์พร้อมกันไปกับการสิ้นชีวิตเพราะเสือกัดกิน อย่างนี้คิดดูเถิดว่า มันน่าสนุกสักเท่าไร หรือว่าน่าอัศจรรย์มากสักเท่าไร

ภิกษุอยู่ในป่า แล้วเสือกก็กัด มันก็เจ็บปวด ก็ถือเอาเวทนาที่เจ็บปวดเพราะเสือกัดนั้น เป็นอารมณ์แห่งเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เสือมันก็กัดกินต่อไป ก็พิจารณาเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานยิ่งขึ้นไป จนกระทั่งตายพร้อมกับการบรรลุพระอรหันต์

นี่ดูให้ตีมีแต่ได้ไม่มีเสียนั้น มันมีความหมายอย่างนี้ เพราะว่ามันมีเวทนาจริง ๆ ที่เจ็บปวดอยู่จริง ๆ เมื่อเจ็บปวดมากก็ยิ่งพิจารณามากยิ่งขึ้นพิจารณาแก่กล้า มันก็เลยได้ผลอย่างแก่กล้า คือเป็นพระอรหันต์ได้ดังนี้

นี่ก็เป็นเรื่องที่ควรจะคิด จินเห็นว่าความทุกข์นี้มันสอนดีกว่าความสุข จะเป็นความสุขชนิดไหนมันก็ไม่สอนทั้งนั้น ยิ่งความสุขในเรื่องการมรณแล้วยิ่งไม่สอน แม้จะเป็นความสุขที่เกิดมาจากฌาน จากสมาธิ จากสมาบัติ มันก็ไม่เคยสอน ไม่ปรากฏว่าความสุขมันสอนอะไรได้ เพราะมันสลายไปเสียเรื่อย

ส่วนความทุกข์นั้นไม่เป็นเช่นนั้น มันขบกัดเสียจนไม่มีความเพลิดเพลิน มีแต่ความรู้สึกที่เป็นความเจ็บปวด มันจึงเหลืออยู่แต่ว่าเราจะต่อสู้ความเจ็บปวด เพื่อเอาความทุกข์นั้นมาเป็นอารมณ์ของการศึกษาได้หรือไม่เท่านั้น คนที่เคยเจ็บปวดก็คงจะรู้อารมณ์ของความเจ็บปวดมาแล้ว

แต่ว่าความเจ็บปวดบางอย่าง มันก็ยากเหมือนกันที่จะเปลี่ยนให้เป็นอารมณ์สำหรับการศึกษาเรื่องความทุกข์นี้ เช่น ปวดศีรษะ ถ้ามันมากเกินไปมันก็คงเป็นบทเรียนที่ยาก มันไม่เหมือนกับการเจ็บปวดบางอย่างที่เจ็บที่เนื้อที่หนัง ซึ่งพอจะทนได้

แต่ถึงอย่างไรก็ดี ถ้าเราจะพยายามกันจริง ๆ แล้ว แม้แต่เรื่องปวดศีรษะอย่างแรง หรือการปวดฟันอย่างรุนแรง มันก็คงจะไม่มากไปกว่าความปวดที่มาจากเสือกำลังกัดและกำลังกิน มันก็คงกินถึงกระดูก มันก็คงจะเจ็บไม่น้อยไปกว่าปวดศีรษะหรือปวดฟัน แล้วภิกษุของคัมภีร์ก็สามารถที่จะถือเอาเป็นโอกาสสำหรับศึกษาเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานจนบรรลุพระอรหันต์ได้

เป็นอันว่า เราก็ตั้งใจไว้ให้แน่วแน่ไว้ แม้จะเป็นเรื่องปวดฟัน
ปวดศีรษะ ปวดอะไรก็ตาม จะต้องลองต่อสู้กับมัน ถ้าว่ากำลังใจ
มันเข้มแข็งพอ ก็คงจะเป็นโอกาสสำหรับศึกษาได้เป็นอย่างดี ถ้าเป็น
เรื่องความไข้แล้ว มันก็ง่ายกว่านั้น หรือถ้าเป็นเรื่องที่เจ็บเนื่องๆ เช่น
เจ็บเป็นวัณโรคอย่างนี้ ก็คงจะเป็นโอกาสดียิ่งขึ้นไปอีก

ฉะนั้น ใครกำลังเจ็บเป็นอะไรอยู่บ่อยๆ ก็จงพยายามถือเอา
โอกาสนี้ให้เป็นโอกาสที่ดีที่สุด

๘๘๘

สุขด้วยปัญญา

พระไพศาล วิสาโล

ผู้มีปัญญากับผู้ไม่มีปัญญาแตกต่างกันตรงไหน ข้อหนึ่งที่สำคัญก็คือ ผู้มีปัญญานั้นยอมหาความสุขได้แม้ประสบทุกข์ ส่วนผู้ไม่มีปัญญามัวแต่เป็นทุกข์ ทั้งๆที่พบสุข

เมื่อความเจ็บป่วย ความสูญเสียหรือความล้มเหลวเกิดขึ้นกับผู้มีปัญญา เขาไม่เอาแต่บ่นหรือตีโพยตีพาย แต่ยอมรับว่าเป็นความจริงที่เกิดขึ้นแล้ว อีกทั้งเป็นเรื่องธรรมดาที่เกิดขึ้นได้ ไม่ว่ากับใครก็ตาม ดังนั้นจึงหันมาใคร่ครวญว่าจะแก้ไขหรือจัดการกับมันอย่างไร หากแก้ไขไม่ได้ ก็ยอมรับความจริงและมองไปข้างหน้า ไม่มัวเสียดายหรือเสียใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นอันเป็นอดีตไปแล้ว เพราะรู้ว่าความเสียใจนั้นเป็นการซ้ำเติมตัวเอง ป่วยกายก็พอแล้ว ทำไมต้องป่วยใจด้วย เสียทรัพย์ก็พอแล้วจะเสียใจไปอีกทำไม หาไม่อาจทำให้เสียสุขภาพ และเสียงานเสียการตามมา เท่านั้นไม่พอ อาจเสียสัมพันธภาพอีกด้วย เพราะผลอระบายอารมณ์ใส่คนใกล้ชิด เช่น ลูกหรือคู่รัก

ผู้มีปัญญานั้นนอกจากจะไม่ปล่อยใจเป็นลบแล้ว ยังรู้จักมองหาข้อดีหรือประโยชน์จากเหตุร้ายที่เกิดขึ้น เช่น ได้เห็นสังขารว่าสังขารนั้นไม่เที่ยงเลย พบกับพราก เจอกับจากเป็นของคู่กัน ไม่มีอะไรที่เป็นของเรอย่างแท้จริง มันแค่มาอยู่กับเราเพียงชั่วคราวเท่านั้น ถ้ายึดติดถือมั่นว่าเป็นของเราเมื่อใด ก็เป็นทุกข์เมื่อนั้น ความทุกข์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตยังเตือนใจให้ไม่ประมาทและฝึกใจให้เข้มแข็ง ทำให้มีภูมิต้านทานต่อความทุกข์ และอดทนต่อความผันผวนปรวนแปรในชีวิตได้มากขึ้น

ความทุกข์ไม่ได้มีแต่ด้านลบ ยังมีด้านบวกที่ปัญญาเท่านั้น จะช่วยให้มองเห็น

หลายคนพบว่า ความเจ็บป่วยทำให้เขาได้สัมผัสกับความรักอย่างลึกซึ้งของพ่อแม่ หรือรู้ว่ายังมีคนอีกมากมายที่รักและห่วงใยเขา ขณะที่จำนวนไม่น้อย ชอบคุณโรคร้าย ที่ช่วยให้เขาได้พบธรรมะและความสงบเย็นในจิตใจ ส่วนคนที่ล้มละลายก็ได้เห็นน้ำใจของมิตรแท้ และรู้ว่าทรัพย์สินเงินทองหาใช้สอยได้ที่แท้ไม่ ใช้แต่เท่านั้น เขายังมองเห็นว่าถึงจะเจอเรื่องราวเพียงใด ก็ยังดีกว่ามันไม่ร้ายไปกว่านี้

การมองด้านบวกยังหมายถึงการมองเห็นสิ่งดี ๆ ที่ยังมีอยู่กับตัว ไม่มัวใส่ใจกับสิ่งที่เสียไปหรือสิ่งแย่ ๆ ที่กำลังเกิดขึ้น แทนที่จะอาลัยแขนขาที่พิการหรือตาที่มีตบอด ก็หันมาชื่นชมอวัยวะต่างๆ อีกมากมายที่ยังดีอยู่ และใช้อย่างเต็มศักยภาพจนทดแทนสิ่งที่เสียไป ดังนั้นจึงพบกับความสุขได้ไม่ยาก ทำนองเดียวกัน แทนที่จะคำนึงถึงทรัพย์สินที่เสียไป ก็หันมาตระหนักว่าตนเองยังมีทรัพย์สินอีกมากมายที่สามารถให้ความสุขแก่ตนได้ ใช้แต่เท่านั้น สุขภาพก็ยังดีอยู่ อีกทั้งมีพ่อแม่และคนรักอยู่ใกล้ตัว ซึ่งล้วนแต่เป็นสิ่งที่ทรงคุณค่าที่เงินซื้อไม่ได้

ด้วยเหตุนี้ ทั้งๆที่ประสบทุกข์ ผู้มีปัญญาก็ยังสามารถมองเห็นและเก็บเกี่ยวความสุขที่มีอยู่รอบๆตัว อีกทั้งยังสามารถสัมผัสความสุขจากภายใน อันเกิดจากใจที่ปล่อยวาง และยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นว่าเป็นธรรมดา รวมทั้งความสงบเย็นจากสมาธิภาวนา

ในทางตรงกันข้าม ผู้ไม่มีปัญญา แม้มีทุกอย่างในชีวิต แต่ก็ยังทุกข์เพราะรู้สึกว่ามีน้อยไป ทั้งๆที่มีสุขภาพดี หน้าที่าสะสวຍ ทรวดทรงงดงาม ก็ยังกลุ้มใจเพราะมองเห็นแต่ข้อตำหนิ เช่น มีสิ่ว ผิวดำ

น้ำหนักเกิน ได้โบนัสนับล้านก็ยังไม่พอใจ เพราะเห็นเพื่อนได้มากกว่า มีบ้านที่งดงาม กว้างขวาง อยู่สบาย ก็ยังไม่มีความสุข เพราะเห็นเพื่อนอยู่คอนโดหรู ถึงจะได้โชคลาภมา ก็ยังเสียใจ เพราะคิดว่าน่าจะไ้มากกว่านี้

ผู้ไม่มีปัญญานั้น หากไม่หมกหมุ่นอยู่กับสิ่งที่เสียไป ก็มักแต่จะเง้มองสิ่งที่ยังไม่มี หวังว่าจะมีความสุขก็ต่อเมื่อได้มันมาครอบครอง เขาคิดถึงแต่ความสุขที่รออยู่ข้างหน้า จนลืมไปว่าความสุขนั้นมีอยู่กับเขาแล้ว เป็นความสุขที่สัมผัสได้ในปัจจุบัน จะเรียกว่า เป็นความสุขที่อยู่ปลายจมูกก็ได้ แต่มันอยู่ใกล้มากจนมองไม่เห็น หาไม่ก็เป็นเพราะมันอยู่กับเขานานจนกลายเป็นสิ่งจำเจไม่มีค่า หรือเป็น “ของตาย” หารู้ไม่ว่ามันเป็นของชั่วคราว สักวันหนึ่งก็ต้องสูญสลายหายไป ต่อเมื่อวันนั้นมาถึง เขาจึงจะเห็นคุณค่าของมัน แต่ถึงตอนนั้นก็สายไปเสียแล้ว แม้กระนั้นเขาก็ยังไม่สรุปบทเรียนแม้แต่คร่ำเสียใจที่สูญเสียมันไป จนลืมใส่ใจกับสิ่งดีๆ อีกมากมายที่ยังหลงเหลืออยู่ ซึ่งสามารถให้ความสุขแก่ตนได้

ผู้ไม่มีปัญญานั้นจะเห็นคุณค่าของสิ่งใดก็ต่อเมื่อ ๑) มันยังไม่เป็นของเขา ๒) เขาสูญเสียมันไปแล้ว แต่ผู้มีปัญญานั้นเห็นคุณค่าของสิ่งนั้นขณะที่มันยังอยู่กับเขา เพราะเขาให้ความสำคัญกับปัจจุบันมากกว่าอนาคตหรืออดีต ดังนั้น เขาจึงมีความสุขทุกขณะ โดยไม่หวังความสุขจากอนาคตหรือหวงหาความสุขในอดีต

ผู้มีปัญญาแม้ประสบทุกข์ แต่ใจก็ไม่ตกต่ำอ่ำแย่ เพราะนอกจากไม่ยอมให้ความทุกข์ฉาบย้อมครอบงำใจแล้ว ยังสามารถมองเห็นความสุขทุกขณะด้วยประการฉะนี้

จริงหรือ? บริจาคอวัยวะ ชาติหน้าพิการ!!

กองบรรณาธิการ ธรรมลีลา

เรื่องการบริจาคอวัยวะนี้ ยังมีผู้คนอีกมากมายที่มีความเชื่อว่า หากบริจาคอวัยวะไปแล้ว เกิดชาติหน้าร่างกายจะไม่สมประกอบ หรือ พิกลพิการไป เช่น บริจาคดวงตา ชาติหน้าเกิดมาจะตาบอด เป็นต้น

แต่จริงๆ แล้ว การบริจาคอวัยวะไม่ได้เป็นอย่างที่เชื่อกัน ตรงกันข้าม กลับเป็นเรื่องที่ดีงาม เป็นบุญเป็นกุศลอันยิ่งใหญ่ เช่น การบริจาดดวงตา ชาติหน้าเกิดมาก็จะได้ดวงตาที่วิเศษสุด เป็นดวงตาทางปัญญา เป็นต้น

ดังนั้น เพื่อทำความเข้าใจเรื่องเหล่านี้ให้ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา กองบรรณาธิการ “ธรรมลีลา” จึงได้นำเนื้อหาการสนทนาระหว่างนายแพทย์วิศิษฐ์ ฐิตวัฒน์ ผู้อำนวยการศูนย์รับบริจาคอวัยวะสภากาชาดไทย กับพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) เจ้าอาวาสวัดญาณเวศกวัน จ.นครปฐม เมื่อวันที่ ๑๔ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๒ จากหนังสือเรื่อง “พระพุทธศาสนากับการบริจาคอวัยวะ” มาให้ศึกษากัน

บริจาคอวัยวะเป็นบุญสูงใหญ่

นพ.วิศิษฐ์ ฐิตวัฒน์ : มีข้อห้ามในศาสนาพุทธหรือไม่เกี่ยวกับเรื่อง “การบริจาคอวัยวะ”

พระพรหมคุณาภรณ์ : ตามปกติ ไม่มีข้อห้าม มีแต่สนับสนุน เพราะการบริจาคอวัยวะเป็นการเสียสละเพื่อประโยชน์ของผู้อื่น ต้องการให้ผู้อื่นพ้นจากความทุกข์และมีความสุข การบริจาคจึงเป็นหลักธรรมที่สำคัญของพระพุทธศาสนา ไม่ว่าจะเป็น “ศกพิธราชธรรม” กิติการบำเพ็ญ “บารมี” ของพระพุทธเจ้าเมื่อยังเป็นพระโพธิสัตว์กิติ ก็มี การบริจาคเป็นคุณธรรมข้อแรก

การบริจาค่นี้ เป็นการให้เรียกว่า “ทาน” คือ การให้เพื่อประโยชน์แก่ผู้อื่น โดยเฉพาะในการบำเพ็ญบารมีของพระโพธิสัตว์ ซึ่งเรียกว่า “ทานบารมี” นั้น การบริจาคอวัยวะเพื่อประโยชน์แก่ผู้อื่น เป็นความดีที่จำเป็นต้องทำเลยทีเดียว

เพราะการก้าวไปสู่โพธิญาณ ต้องมีความเข้มแข็งของจิตใจในการเสียสละเพื่อความดี ทั้งนี้ ทานที่เป็นบารมี แบ่งเป็น ๓ ชั้น เช่นเดียวกับบารมีอื่นๆ คือ

ทานบารมี ระดับสามัญ คือ การบริจาคทรัพย์สินเงินทองของนอกกาย ถึงจะมากมายแค่ไหนก็อยู่ในระดับนี้

ทานอุปบารมี คือ ทานบารมีระดับรองหรือจวนสูงสุด ได้แก่ การเสียสละทำความดีถึงขั้นสามารถบริจาคอวัยวะเพื่อช่วยเหลือผู้อื่นได้

ทานปรมัตถบารมี คือ ทานบารมีขั้นสูงสุด ได้แก่ การบริจาคชีวิตเพื่อช่วยเหลือผู้อื่น หรือเพื่อรักษารธรรม

แน่นอนว่า การบริจาคอวัยวะนั้นเป็นคุณธรรมสำคัญ และเป็นบุญมากตามหลักพระพุทธศาสนา นอกจากเป็นบารมีขั้นทานอุปบารมีแล้วยังโยงไปหาหลักสำคัญอีกอย่างหนึ่งที่เรียกว่า “มหาบริจาค” คือ การบริจาคใหญ่ ซึ่งพระโพธิสัตว์จะต้องปฏิบัติอีก ๕ ประการ คือ บริจาคทรัพย์ บริจาคราชสมบัติ บริจาคอวัยวะและนัยน์ตา บริจาคตัวเองหรือบริจาคชีวิต และบริจาคบุตรภรรยา

บริจาคนุตรและภรรยาฉัน คนสมัยใหม่อาจจะมองในทางที่ไม่ค่อยดี แต่ต้องเข้าใจว่า การบริจาคนุตรภรรยาไม่ใช่ไปมองในแง่ทอดทิ้งบุตรภรรยา แต่มองในแง่ที่สามารถสละความห่วงเหวนยึดถือทางจิตใจอย่างคนทั่วไป ที่เมื่อมีความยึดถือผูกพันด้วยความรัก ก็มักจะมีเหวนเหวนเป็นอย่งน้อย

ผู้ที่จะเป็นพระพุทเจ้าได้คือพระโพธิสัตว์นั้น จิตใจจะต้องตรงต่อธรรม สามารถรักษาความถูกต้อง โดยไม่เห็นแก่อะไรทั้งสิ้น จึงต้องสละความยึดถือแม้แต่ลูกเมียได้ แต่การจะสละบุตรภรรยาคือยอมให้เขาไปกับใครนั้น มีข้อแม้ว่าต้องให้เขายินดีพอใจหรือเต็มใจด้วย ถ้าเขาไม่พอใจก็ไม่บริจาคนุตร ท่านมีเหวนใจไว้แล้ว

หันกลับมาเรื่องการบริจาคนุตรภรรยา เป็นอันว่า พระโพธิสัตว์จะเป็นพระพุทเจ้าได้จำเป็นต้องบำเพ็ญมหาบริจาคนุตร ซึ่งมีการบริจาคนุตรภรรยา บริจาคนุตรบุตร บริจาคนุตรชีวิตรวมอยู่ด้วย

เพราะฉะนั้น จึงเป็นการแน่นอนอยู่แล้วว่าไม่มีการห้าม นอกจากจะทำด้วยโมหะและโดยไม่มีเหตุผล ส่วนการทำอย่างมีเหตุผล คือมีจิตเมตตาภรรณา ต้องการสละให้เกิดประโยชน์แก่ผู้อื่นนี้ ท่านสนับสนุน

บริจาคนุตรภรรยาคนตาย บุญได้แก่ใคร

นพ.วิศิษฐ์ ฐิตวัฒน์ : ถ้าถามว่า การบริจาคนุตรภรรยาได้บุญหรือไม่ และใครเป็นคนได้ อย่างเช่นคนหนึ่งแสดงความจำนงบริจาคนุตรภรรยาไว้ แต่เสียชีวิตในภาวะที่ไม่สามารถบริจาคนุตรได้ กับอีกคนหนึ่งไม่ได้แสดงความจำนงบริจาคนุตร แต่เสียชีวิตด้วยภาวะสมองตายแล้ว ญาติได้ตัดสินใจบริจาคนุตร ลักษณะนี้ไม่ทราบว่าเป็นคนได้บุญ หรือได้บุญมากน้อยอย่างไร

พระพรหมคุณาภรณ์ : ในแง่นี้ต้องแยกออกเป็น ๒ ประเด็น ประเด็นที่หนึ่งคือ “เป็นบุญหรือไม่?” ซึ่งตอบได้เลยว่า เป็นบุญอยู่แล้ว ดังที่พระโพธิสัตว์ท่านบริจาคนั้น และเป็นบุญขั้นสูงถึงขั้นเรียกว่า “บารมี” เลยทีเดียว

แต่สำหรับคนทั่วไปจะมีความตั้งใจที่จะบรรลุปริญาณหรือไม่เป็นอีกเรื่องหนึ่ง ถ้าเราไม่ได้มีความตั้งใจไม่ได้ตั้งปณิธานอย่างนี้ ก็ไม่เรียกว่าเป็นบารมี แต่เป็นบุญซึ่งจัดว่าเป็นบุญอันยิ่งใหญ่เลยทีเดียว เพราะเป็นบุญที่ทำได้ยาก ต้องมีความเสียสละจริง ๆ เป็นอันว่าได้บุญแน่นอน เพราะเกิดจากเจตนาที่เสียสละให้ ด้วยความกรุณาปรารถนาดีต่อผู้อื่นอันใหญ่หลวง

ส่วนที่ว่า “ใครจะเป็นผู้ได้บุญ?” นั้น ตอบง่ายๆ ว่า ใครเป็นผู้บริจาคนั้นก็ได้ เพราะมันอยู่ที่เจตนาของผู้นั้น ในกรณีที่เป็นคนที่ตายไปแล้ว และญาติบริจาคนั้นก็เลยกลายเป็นว่า คนที่ตายไปแล้วไม่ได้รับ เพราะว่าไม่ได้เจตนา ในแง่นี้ต้องพูดอีกชั้นหนึ่ง คือญาติที่บริจาคนั้นต้องอุทิศส่วนกุศลไปให้เขาอีกทีหนึ่ง ในทางธรรมถือว่า ถ้าบริจาคในขณะที่ตัวยังเป็นอยู่ ก็จะเป็นบุญขั้นสูง

นพ.วิศิษฐ์ ฐิตวัฒน์ : คนที่ได้รับอวัยวะไปแล้ว ทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้ เขาจะได้รับผลบุญนั้นหรือไม่ เพราะทางศูนย์รับบริจาคอวัยวะฯ ไม่ได้บอกชื่อของคนที่บริจาคให้ ผู้ที่รับอวัยวะไป จะอธิษฐานอย่างไรดี

พระพรหมคุณาภรณ์ : แม้จะไม่ระบุชื่อผู้ที่เราอุทิศส่วนกุศลให้ เพียงแต่ตั้งใจว่า อุทิศให้แก่เจ้าของอวัยวะที่บริจาคให้เรา หรือที่เราได้รับบริจาค่นี้ก็พอแล้ว

บริจาควัยวะแล้ว เกิดใหม่ร่างกายยิ่งดี

นพ.วิศิษฐ์ ฐิตวัฒน์ : ปัญหาที่เราเจอ ในการทำการประชาสัมพันธ์ ให้คนทั่วไปแสดงความจำนงบริจาควัยวะ คือบางคนก็ยังมีความเชื่อว่า ถ้าให้อวัยวะเขาไปแล้วในชาตินี้ เกิดมาชาติหน้าจะมีอวัยวะไม่ครบ

พระพรหมคุณาภรณ์ : อันนี้ไม่จริงเลย มีแง่พิจารณา ๒ อย่างด้วยกัน

๑. ในแง่หลักฐานทางคัมภีร์แสดงว่า พระพุทธเจ้า เมื่อเป็นพระโพธิสัตว์ ทรงบริจาคนัยน์ตา ก็เป็นเหตุให้พระองค์ทรงได้สมันตจักขุ คือเป็นพระเนตรหรือดวงตาที่เป็นพิเศษสุดของพระพุทธเจ้า ซึ่งเราแปลว่า ดวงตาซึ่งมองเห็นโดยรอบ ไม่ใช่ดวงตาที่เป็นวัตถุอย่างเดียว แต่หมายถึงดวงตาทางปัญญาด้วย ในแง่พระคัมภีร์ก็สนับสนุนชัดเจนว่า ชาติหน้ามีแต่ผลดี

๒. ในแง่เหตุผลที่เข้าใจกันว่า บริจาควัยวะไปแล้ว เกิดมาอวัยวะจะบกพร่อง เหตุผลที่ถูกต้อง ไม่ใช่อย่างนั้น เราต้องมองว่าชีวิตที่เกิดมานี้ จิตใจเป็นส่วนสำคัญในการปรุงแต่งสร้างสรรค์ อย่างเราเป็นอยู่ทุกวันนี้ ถ้าเรามีเมตตาจิตดีปรารถนาดีต่อผู้อื่น ยิ้มแย้มแจ่มใสต่อไปหน้าตาเราก็ถูกปรุงแต่งให้แจ่มใสเบิกบาน

ในทางกลับกัน ถ้าเราคิดร้ายต่อผู้อื่น มักโกรธ อยากจะทำร้ายรังแกเขาอยู่เรื่อย หน้าตาก็จะบึ้งตึง เครียด หรือถึงกับดูโหดเหี้ยม นี่เป็นผลมาจากสภาพที่เคยชินในชีวิตประจำวัน แม้แต่ในชาติปัจจุบันนี้เอง

ที่นี้ชีวิตที่จะเกิดต่อไป ก็จะต้องอาศัยจิตที่มีความสามารถในการปรุงแต่ง ขอให้คิดง่ายๆว่า คนที่บริจาควัยวะให้คนอื่น ก็คือปรารถนาดีต่อเขา อยากให้เขาพ้นจากความทุกข์ หายเจ็บป่วย อยากให้เขาเป็นสุข

จิตอย่างนี้ในตอนคิดก็เป็นจิตที่ดี คือจิตใจยินดีเบิกบาน คิดถึงความสุข ความดีงาม ความเจริญ จิตก็จะสะสมความโน้มเอียงและพัฒนาความสามารถในด้านนี้ ถ้าคิดบ่อยๆ จิตก็จะยังมีความสามารถและมีความโน้มเอียงไปในทางที่จะปรุงแต่งให้ดี และคุณสมบัตินี้ก็จะฝังอยู่เป็นสมรรถภาพของจิต

เพราะฉะนั้น ในการบริจาค เราจึงต้องทำจิตให้ผ่องใส ให้ประกอบด้วยคุณธรรม มีเมตตา ปราณนาตี และอันนี้แหละที่จะทำให้เราได้บุญมาก

ตรงกันข้ามกับคนที่คิดร้ายอยู่เสมอ คิดแต่จะโกรธ คิดแต่จะรังแกสัตว์ อยากจะทำร้ายคนโน้นคนนี้ คนที่คิดทำร้ายเขานั้น จิตจะคิดจะนึกถึงการบอบสลาย ความเจ็บปวด อาการมีเลือดไหล สภาพแตกหัก แหว่งวิน บกพร่อง ขาดหาย และการสูญเสียที่ร้ายๆ ไม่ดีทั้งนั้น

และเมื่อคิดอยู่เสมอ จิตก็มีความโน้มเอียงที่จะคิดในแง่นี้ และก็จะพัฒนาความสามารถที่จะคิดไปในทางที่ไม่ดี ในการทำลาย ในการแตกสลาย คิดถึงชีวิต คิดถึงคนเมื่อไร ก็จะมองเห็นแต่รูปร่างไม่ดี บอบสลาย แขนขาด ขาขาด เจ็บปวดทรมาน นานเข้าบ่อยเข้า คนอย่างนี้ก็จะหมดความสามารถในการปรุงแต่งในทางที่ดี

คนที่ทำร้ายคนอื่น ชอบรังแกข่มเหงคนอื่น หรือคิดร้ายอยู่เสมอ เมื่อไปเกิดใหม่ก็จะมีปัญหาเรื่องความบกพร่องของอวัยวะ มักเจ็บป่วยประสบอันตรายอะไรต่างๆ เพราะว่าจิตสะสมความโน้มเอียงและพัฒนาความสามารถในทางที่ไม่ดีจนฝังลึก เรียกว่า ลงร่องอย่างนั้น แล้วมันจะปรุงแต่งชีวิตร่างกายของตัวให้เป็นไปในทางนั้น หรือได้อย่างนั้น แค่นั้น

ในทางตรงข้าม จิตที่พัฒนาความสามารถในทางที่ดี เช่น เมื่อบริจาคอวัยวะ เราคิดถึงคนอื่นในทางที่ดีมีกรุณาธรรม การที่เราบริจาคอวัยวะให้เขานั้น ก็คือจะทำให้เขามีร่างกายมีอวัยวะสมบูรณ์ขึ้น พ้นจากความบกพร่อง ให้เขาหน้าตาผ่องใส ให้เขามีชีวิตอยู่กับครอบครัวญาติมิตรของเขาอย่างมีความสุข

ความคิดอย่างนี้ ยิ่งจิตเรคิดบ่อยก็ยิ่งดี เมื่อเรคิดหรือนึกถึงบ่อยๆ จิตของเราก็จะมีความโน้มเอียง พร้อมทั้งพัฒนาความสามารถที่จะปรุงแต่งให้ดี

พอไปเกิดใหม่จิตจะปรุงแต่งอะไรก่อนละ จิตก็ต้องปรุงแต่งชีวิตของตัวเองนั่นแหละ เมื่อจิตสะสมมามีความโน้มเอียง และมีความสามารถในทางที่ดีอย่างนั้น มีแต่ภาพของร่างกายและอวัยวะที่สวยงามสมบูรณ์ ซึ่งได้สะสมไว้ มันก็จะปรุงแต่งชีวิตร่างกายรูปร่างหน้าตาให้ดี ให้งาม ให้สมบูรณ์ อันนี้ก็เป็นเหตุผลในเรื่องของกรรม คือหลักกรรมหรือกฎแห่งกรรมตามธรรมชาตินั่นเอง

ในเรื่องของกรรมนั้น “เจตนา” เป็นตัวการสำคัญในการปรุงแต่ง และจุดแรกเมื่อคนเกิดคือเริ่มชีวิตขึ้น ก็เป็นธรรมดาว่า จะต้องปรุงแต่งชีวิตของตนเอง มันไม่ปรุงแต่งที่ไหนอื่น มันก็ใช้ความสามารถนั้น ปรุงแต่งชีวิตของตนเองก่อนอื่น มันมีความโน้มเอียงและความสามารถอย่างไร ก็ปรุงแต่งอย่างนั้น

เพราะฉะนั้น จึงแน่นอนว่า ไม่มีปัญหาในเรื่องการบริจาคอวัยวะ ไม่มีปัญหาข้อขัดข้องทางพระพุทธศาสนาและเหตุผลตามกฎธรรมชาติ แต่มีเหตุผลในทางสนับสนุน

สุดยอดเครื่องมือ ผ่าตัดระบบความคิด

ทาสีโทริยาเกะ

โรคในปัจจุบันเกิดขึ้นมามากมาย แต่โรคร้ายที่สุด และฮิตเป็นกันมากในบ้านเราก็คือ “โรคคิดลบ” โรคคิดลบนี้เอง คือสาเหตุที่ทำให้คนมีชีวิตแคะแกระ็น ไม่เจริญรุ่งเรือง

คนส่วนใหญ่ในปัจจุบันมองไม่ออกว่า อะไรกันแน่ที่ผูกมัดเขาไว้ ใหวนเวียนอยู่กับที่ ไม่ก้าวหน้าไปไหน ขณะที่คนอื่น เช่น เพื่อนรุ่นน้อง กลับแซงหน้าตัวเองไปไกลลิบลัว เหตุที่เป็นแบบนี้เพราะว่า

“ระบบความคิด” ของคนเหล่านี้ติดลบ คิดเรื่องดีๆ เรื่องที่สร้างสรรค์ให้ตนและสังคมรอบข้างเจริญขึ้นไม่เป็น ขณะที่ตัวเองย่ำตอกวนเวียนอยู่กับที่ เขามักจะมองเห็นตัวเองเหมือนเต่าตัวมดเตี้ยๆ อยู่ในปัจจุบันอย่างไร้จุดหมาย นั่นคือสิ่งที่เขามองเห็นตัวเองตามที่เป็นจริง

แต่เขาไม่เคยมองออกไปข้างหน้าในอนาคตอันสดใส มองให้เห็นสิ่งที่ตัวเองต้องการเป็น เขาเอาแต่จ้องมองความรันทดของชีวิตในปัจจุบัน แล้วก็วิตกกังวลกับเรื่องที่ตนเองคิดลบย่ำคิดย่ำทำแบบนั้น

นานเข้ามันจึงกลายเป็นว่า ตัวเองหมดแรงบันดาลใจ ตกอยู่ในสภาพอันขมขื่นนั้นจริงๆ สรุปก็คือการที่เขาไม่มีแรงบันดาลใจ ไร้ซึ่งจุดหมายนี้แหละที่เป็นปัญหา ซึ่งมีต้นเหตุมาจาก “ความคิด”

ลองนึกภาพทีวีเครื่องหนึ่ง ดูได้บ้าง ไม่ได้บ้าง เดี่ยวภาพลั้ม เดี่ยวสีหาย อาการดับๆ ติดๆ มีเหตุมาจากไอซีบางตัวของระบบวงจร

อิเล็กทรอนิกส์ในเครื่องทำงานผิดพลาดเสียหาย เมื่อยกไปซ่อม ช่างก็เพียงถอดมันออก แล้วเปลี่ยนไอซีตัวใหม่ใส่เข้าไปแทน คราวนี้ทีวีเครื่องนั้นก็ทำงานได้ดีดังเดิมตามปกติ

เช่นเดียวกันคนที่ย่ำคิดย่ำทำกับความล้มเหลว ชอบคิดลบลวิตกกังวลฟุ้งซ่าน แล้วเอาแต่เที่ยวบ่นด่า ตำหนิตะเยียนตนเอง หรือสิ่งรอบข้าง บ่นเกี่ยวกับเงินเดือนค่าตอบแทนที่น้อยเกินไป บ่นเกี่ยวกับเพื่อนห่วยแตกที่อยู่ข้างบ้าน บ่นเกี่ยวกับค่าครองชีพที่แพงขึ้นทุกวัน

การที่เขาเอาแต่บ่นตอกย้ำกับตัวเองแบบนั้น มันคือ ‘วงจรคิดลบ’ ที่ต้องกำจัดทิ้ง หรือผ่าตัดปรับเปลี่ยนออกไปจากระบบประสาทภายใน

คนนอกศาสนานั้น เวลามีปัญหาแก้ไม่ตกคิดไม่ออก พวกเขาจะไปหาหมอหรือพบจิตแพทย์ ในขณะที่คนพุทธอย่างเราถือว่าโชคดีสุดๆ เกิดมาก็ได้พบหลักธรรมคำสอน

ภายหลังจากที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ยังเห็นความจริงในเรื่องนี้แล้ว พระองค์จึงแนะนำให้ลดละเลิกคิดชั่ว พุดชั่ว ทำชั่ว แล้วหันมาคิดดี พุดดี ทำดี และการที่เราหันมาย่ำคิดย่ำทำอยู่กับสามสิ่งนี้แหละคือเครื่องหมายของผู้เจริญ บันดาลให้จิตของผู้กระทำเกิดเป็น “กุศล” ที่คนในปัจจุบันเรียกว่า “ความดี”

ทุกสรรพสิ่งล้วนมีจุดเริ่มต้น ความดีก็เริ่มต้นมาจากคิดดี คิดบวก ที่ตัวเราก่อน เหมือนกับอาแปะยอดคนคิดบวกในนิทานเรื่องนี้...

กาลครั้งนั้นนานมาแล้ว มีอาแปะคนหนึ่ง เลี้ยงม้าตัวเมียไว้ ๑ ตัว อาชีพของแกก็คือ ผสมพันธุ์ม้าขาย โดยมีต้นทุนอยู่ว่า แกต้องนำม้าตัวเมียไปจ้างม้าตัวผู้ผสมพันธุ์ และเมื่อได้ลูกม้า แกก็จะนำลูกม้าไปขาย

อยู่มาวันหนึ่ง ม้าตัวเมียหายไป ชาวบ้านผู้มีน้ำใจรู้ข่าว จึงมาแสดงความเสียใจกับอาแปะกันอย่างมากมาย อาแปะได้กล่าวขอบคุณ และตอบกลับไปด้วยน้ำเสียงราบเรียบ สำเนียงชาวจีนว่า “มันอาจจะลี้ภัย”

ต่อมาอีก ๒-๓ วัน ม้าตัวเมียนั้นก็ได้กลับมาพร้อมกับม้าตัวผู้ อีกหนึ่งตัวเป็นของแถม เมื่อชาวบ้านรู้ข่าว ต่างก็มาแสดงความยินดีกับอาแปะ เพราะต่อไปนี้อาแปะจะมีลูกม้าขาย โดยที่ไม่ต้องเสียเงินจ้างพ่อม้าผสมพันธุ์

อยู่มาอีกไม่นาน ลูกชายคนเดียวของอาแปะไม่รู้ทำอิท่าไหน กระโดดขึ้นขี่ม้าตกลงมาขาหัก ชาวบ้านรู้ข่าวเกิดนึกสงสาร จึงมาแสดงความเสียใจ

แต่อาแปะกลับตอบด้วยสีหน้าราบเรียบตามปกติ และน้ำเสียงอ่อนโยนเช่นเคยว่า “มันอาจจะลี้ภัย”

ชาวบ้านบางคนได้ยินก็นึกในใจว่า “สงสัยอาแปะแกล้งเสียใจสติแตกไปแล้วแหงๆ ลูกชายขาหักแท้ๆ ยังมีหน้ามาบอกว่า มันอาจจะลี้ภัยก็ได้!”

ลับหลังอาแปะไปไม่เท่าไร ชาวบ้านบางคนก็ตั้งกลุ่มซุบซิบนินทาจนเรื่องนี้แว่วมาถึงหูอาแปะ ครั้งแรกที่ได้ยินแก็รู้สึกเสียใจ แต่จู่ๆ อาแปะก็มีใบหน้าสดชื่นขึ้น แล้วบอกกับตัวเองว่า “เอาเถอะ..ยังไผะอี๊ก็เชื่อว่า มันอาจจะลี้ภัย”

ผ่านไปไม่นานเท่าไร ทางการก็ติดป้ายประกาศออกมาว่า ขณะนี้บ้านเมืองอยู่ในภาวะศึกสงคราม และกองทัพก็ขาดกำลังพล ขอให้ชายหนุ่มทุกบ้านเข้าไปรายงานตัว สู้ศึกในสงครามครั้งนี้

แต่ที่ว่าลูกชายของอาแปะเป็นชายหนุ่มพิการขาหัก จึงถูกยกเว้นไม่ต้องไปเป็นทหาร ก็เลยได้อยู่บ้านดูแลอาแปะอย่างมีความสุขต่อไป

พอชาวบ้านทราบข่าว จึงมาแสดงความรู้สึกยินดี คราวนี้อาแปะ แก้วเราะเสียงดัง ยกคิ้วหลิวตาพลางพูดว่า “อ้าวบอกแล้วไง มันอาจจาลี้ก็ล้าย”

สิ่งต่างๆ มีจุดกำเนิดมาจาก “คิดดี” คิดบวกที่ตัวเราก่อน จากนั้น จึงค่อยขยายพื้นที่ออกกว้างกว้างต่อไปอย่างไรประมาณ ดังที่ปราชญ์ ชาวจีนกล่าวไว้ “ร้อยลี้ต้องมีก้าวแรก” การทำความดีก็เริ่มมาจากคิดดี เป็นก้าวแรกเช่นกัน

แต่การคิดดีเป็นแค่ก้าวแรกเท่านั้น เพราะบางครั้งในบางคน “คิดดี” เพียงอย่างเดียวก็ยังไม่ช่วยให้เกิดแรงบันดาลใจ ดังนั้น ก้าวต่อไปก็คือ คิดใหญ่ หรือคิดขยาย หรือคิดแบบ “พลังทวี”

แมคโดนัลด์ เป็นตัวอย่างที่ชัดเจนในการคิดขยายหรือคิดแบบพลังทวี เมื่อ “เรย์ คร็อก” ตัดสินใจซื้อร้านแฮมเบอร์เกอร์จากพี่น้องตระกูลแมคโดนัลด์ จากนั้นเขาก็สร้างระบบแฟรนไชส์ขึ้นมา นั่นหมายถึงเขาได้คิดขยาย เพราะคร็อกรู้ดีว่า ธุรกิจแฮมเบอร์เกอร์นั้น สามารถทำได้ ไม่ว่าเขาจะมีเวลาขายหรือไม่

และในที่สุดแมคโดนัลด์ก็เป็นที่รู้จักโด่งดังไปทั่วโลก “ระบบแฟรนไชส์” นั่นเองที่เป็นพลังทวีให้แมคโดนัลด์ขยายสาขาไปได้ทั่วโลก ซึ่งก็มีผลมาจาก “ความคิด” เป็นจุดเริ่มต้น สอดคล้องกับที่นักจิตวิทยาสมัยใหม่เชื่อว่า

“ความสำเร็จไม่ได้มาจากการทำงานหนัก แต่มันเป็นสิ่งที่เกิดขึ้น เพราะสมอง รวมถึงสิ่งที่เขาแสดงออก และความเชื่อมั่นในตัวเอง คุณสมบัติทั้งหมดนี้คือ เหตุผลสำคัญที่ทำให้คนประสบความสำเร็จ หรือไม่ประสบความสำเร็จ”

แต่ในทางพุทธศาสนาไปไกลกว่านั้น พระพุทธองค์เชื่อว่า “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” สมองเป็นเรื่องของกาย ดังนั้น สมองจึงเป็นลูกน้องของจิต ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า “จิตเป็นใหญ่ เป็นประธาน ทุกอย่างสำเร็จได้ด้วยใจ”

การที่เราจะควบคุมความคิด ให้คิดดี คิดบวก คิดเป็นกุศล พระองค์ทรงค้นพบว่า เราต้องอาศัย “สติ”

พระพุทธองค์ได้ให้เครื่องมือชั้นเยี่ยม สำหรับการเจริญสติ โดยเฉพาะ ที่เรียกว่า “วิปัสสนากรรมฐาน”

การนั่งวิปัสสนาช่วยให้เรามองย้อนกลับไปได้ว่า เกิดอะไรขึ้นในความคิดของเรา แล้วเราจะค้นพบว่า ต้นเหตุของปัญหาที่แท้จริงนั้น ทุกอย่างเกิดขึ้นมาจากจิตของเราปรุงแต่งสร้างมันขึ้นมา ไม่ว่าจะเป็นความคิด หรือคำพูดที่เราพูดกับตัวเอง และที่สำคัญการนั่งกรรมฐานนี้เอง ที่ช่วยให้เราได้เรียนรู้วิธีควบคุมความคิดของตน

ช่วงซ่อมที่วิรูจกรอิเล็กทรอนิกส์ สามารถถอดสับเปลี่ยนไอซีตัวใหม่เข้าไปแทนไอซีตัวเก่าที่เสียหายได้ ฉะนั้น วิปัสสนาเมื่อเจริญมาถึงจุดหนึ่งแล้ว เราก็จักรู้ระบบความคิด สามารถผ่าตัดปรับเปลี่ยนความคิดบวกเข้าไปแทนที่ความคิดลบได้ ฉะนั้น

‘พลังทวี’ พลังทวีทางโลก พลังทวีทางธรรม

กาสโทธิญาณ

“พลังทวี” หมายถึง สิ่งที่ช่วยให้เราสามารถทำได้มากกว่า ด้วยการลงแรงน้อยกว่า หรือด้วยการลงทุนที่น้อยกว่า หรือใช้เวลาน้อยกว่า แต่เมื่อทำออกมาแล้วกลับได้ผลคุ้มค่ามหาศาล เช่น กองทัพที่ใช้กำลังพลน้อย แต่สามารถรบชนะข้าศึกที่มีกำลังพลมาก

หรือถ้าเป็นในแง่ของวัสดุอุปกรณ์ตัวช่วยเครื่องคอมพิวเตอร์ที่เราใช้งานอยู่นี้ ก็ถือเป็นพลังทวีอย่างหนึ่งในรูปแบบของเครื่องทุ่นแรง มันมีศักยภาพมากพออย่างเหลือเฟือเพื่อที่จะช่วยให้เราทำงานสำเร็จจุล่งได้อย่างสบาย หรือการใช้ความเชี่ยวชาญของผู้อื่นก็เป็นพลังทวีอีกรูปแบบหนึ่ง และทั้งหมดนี้คือนิยามของคำว่า “พลังทวี” ที่สำคัญคือ “คนรวยใช้พลังทวีมากกว่าคนจน”

พลังทวีคืออะไร? คำถามนี้มีคำตอบสอดคล้องกับที่ “โรเบิร์ต คิโยซากิ” มหาเศรษฐีผู้แต่งหนังสือขายดีระดับโลกกล่าวไว้ในหนังสือ “พ่อรวยสอนลูก” ว่า

“มนุษย์ได้เปรียบสัตว์เดรัจฉาน ตรงที่สามารถสร้างเครื่องทุ่นแรงได้ มนุษย์ที่ใช้เครื่องทุ่นแรงเป็น ย่อมมีอำนาจเหนือคนที่ไม่ใช้เครื่องทุ่นแรง”

เครื่องทุนแรงในที่นี้กล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือ พลังทวี นั่นเอง ดังนั้น พลังทวีจะเป็นอะไรก็ได้ ที่ใช้แล้วมันช่วยให้เราทำงานได้มากขึ้น ด้วยราคาต้นทุนที่ถูกลง มันอาจเป็นคน หรือวัตถุดิบของ หรือระบบบริหารจัดการที่ดี หรือแม้แต่การศึกษาก็เป็นพลังทวีอีกรูปแบบหนึ่ง

และเพื่อความชัดเจนในความแตกต่างระหว่างผู้ที่รู้จักใช้ กับผู้ที่ไม่รู้จักใช้ “พลังทวี” มีนิทานเรื่องหนึ่งที่อยากเล่าประกอบเป็นตัวอย่าง...

กาลครั้งนั้นยังไม่นานเท่าไร มีชุมชนชาวเขาแห่งหนึ่งซึ่งนำอยู่ตั้งอยู่บนภูเขาสูง แต่มีปัญหาว่า ชุมชนจะขาดน้ำหากฝนไม่ตก ดังนั้นเพื่อแก้ปัญหานี้ กรรมการชุมชนจึงลงมติเลือกหนุ่มชาวดอยสองคนเข้ามาทำงานเป็นผู้ส่งน้ำให้คนในชุมชน

“อาโฆง” หนุ่มชาวดอยคนแรกไม่ยอมเสียเวลาใดๆ ทันทีที่ว่างปากกาเซ็นสัญญาว่าจ้างลง เขารีบวิ่งไปซื้อถังตักน้ำขนาดใหญ่มาสองใบ แล้วเริ่มตักน้ำจากห้วย ใส่ถังลำเลียงมาให้คนในชุมชนใช้ทันที และทุกเช้ามีดก่อนไก่ขัน เขารีบตื่นก่อนคนอื่น เพื่อทำหน้าที่ตักน้ำมาใส่ถังคอนกรีต ให้พอเพียงสำหรับคนในชุมชน

แม้งานจะหนักแต่อาโฆงก็มีความสุข เขาแอบกระหม่อมอยู่ในใจว่าคู่แข่งน่าจะไม่เอาถ่าน สงสัยคงสู้งานหนักไม่ไหวแหงๆ

ส่วน “อาซ่า” หนุ่มชาวดอยคนที่สอง ทันทีที่ปิดประชุม เขาก็เดินมาที่ลำห้วย เพื่อสำรวจดูระยะทาง สถานที่ ในระหว่างเดินทางกลับบ้าน จู่ๆ เขาเกิด “ปึงแว็บ” ไอเดียระบบท่อส่งน้ำขึ้น อาซ่าจึงรีบสานต่อไอเดียที่ผุดขึ้นในหัว เขาเก็บตัวขุ่มเจียบ เพื่อเตรียมวางแผนทำธุรกิจตั้งบริษัท หาผู้ร่วมทุน จ้างผู้ร่วมงาน

ผ่านไปไม่นาน เมื่อทุกอย่างลงตัว อาซ่าก็กลับมาพร้อมทีมงาน เขาใช้เวลาหนึ่งปีสร้างระบบท่อส่งน้ำขนาดใหญ่เชื่อมต่อระหว่างลำห้วยเข้ากับชุมชนชาวเขาได้สำเร็จ

ในวันเปิดงานทอส่งน้ำ อาซาประกาศก้องท่ามกลางชุมชนว่า น้ำของเขามีราคาถูก และสะอาดกว่าน้ำของอาโง่ง นอกจากนี้อาซายังโฆษณาอีกว่า เขาสามารถส่งน้ำให้ทุกคนมีใช้ได้ตลอด ๒๔ ชั่วโมงทุกวันอีกด้วย ขณะที่อาโง่งส่งน้ำให้คนในชุมชนได้เพียงห้าวันต่อหนึ่งสัปดาห์ เพราะหยุดทำงานวันเสาร์อาทิตย์

สิ้นเสียงประกาศของอาซา ชาวเขาในชุมชน ก็กรูกันเข้าไปที่ก๊อกน้ำจากท่อที่อาซาและทีมงานสร้าง

อาโง่งพยายามแข่งขันกับอาซาด้วยการลดราคาลง เขาซื้อถังน้ำมาเพิ่มอีกสองถังพร้อมฝาปิด และใช้วิธีใส่รถลากไปที่ละสี่ถัง ทั้งยังให้ลูกชายอีกคนมาช่วยขนน้ำในช่วงวันหยุดเรียน แต่เมื่อลูกของเขาโตขึ้นถึงเวลาต้องออกจากบ้านไปเรียนต่อที่อื่น อาโง่งมาส่งลูกชายที่ท่ารถพลางเอ่ยออกมาว่า

“เรียนจบแล้วรีบกลับมาซะลูกรัก เพราะวันหนึ่งธุรกิจนี้จะตกเป็นของเจ้า”

ไม่ทราบด้วยเหตุผลใด ปีแล้วปีเล่าลูกของอาโง่งก็ไม่กลับมาบ้านอีกเลย

ส่วนอาซาเกิดโอเคียต่อยอดขึ้นไปอีกว่า ถ้าชุมชนนี้ต้องการน้ำ ชุมชนอื่นก็ต้องการเหมือนกัน เขาจึงขยายสาขาธุรกิจทอส่งน้ำที่มากด้วยคุณภาพ ปริมาณ ความสะอาด แต่ราคาย่อมเยา ไปเสนอให้แก่ชุมชนอื่น คิดค่าน้ำยูนิตละไม่กี่บาท

อาซาสามารถส่งน้ำได้เป็นพัน ๆ ถังต่อวัน น้ำไหลจากลำห้วยเข้าสู่ชุมชนชาวเขาแต่ละครัวเรือนทุกวัน โดยที่อาซาไม่ต้องไปทำงานเลยตลอดเวลาที่น้ำไหลเข้าบ้านของคนในชุมชน เงินก็ไหลเข้าบัญชีของเขาอย่างสม่ำเสมอเช่นกัน

อาข่ามีอิสระทางการเงิน เขาใช้ชีวิตอย่างสุขสบาย ตรงข้ามกับ อาโอง ต้องทำงานหนักตลอดชีวิต พร้อมด้วยปัญหาการเงินที่อยู่คู่กับเขา จวบถึงวาระสุดท้ายเมื่อสิ้นลม!!!

ลองโยนนิทานเรื่องนี้มาเปรียบเทียบดูว่า ตนเองใกล้เคียงกับ อาข่าหรืออาโอง ระบบท่อส่งน้ำก็ไม่ต่างจากพลังทวีระบบอื่นๆ ดังที่กล่าวมา โดยเฉพาะระบบอินเทอร์เน็ต ปัจจุบันนี้ เราอยู่ในยุคที่ระบบ อินเทอร์เน็ตและเทคโนโลยีครองโลก ระบบเทคโนโลยีเหล่านี้จัดเป็น พลังทวีในรูปแบบใหม่

ประเด็นก็คือ “เราใช้ ‘พลังทวี’ รูปแบบใหม่นี้เป็นหรือไม่ อย่างไร?” โดยที่ตนเองไม่หมกหมุ่นติดอยู่กับระบบเทคโนโลยีเกินไป และก็ได้เป็นคนตกยุคใช้ระบบเทคโนโลยีเหล่านี้ไม่เป็น

แน่นอนทุกระบบที่มนุษย์หรือธรรมชาติสร้างขึ้น ย่อมมีทั้งข้อดี และข้อเสียแตกต่างกัน มันขึ้นอยู่กับวิธีการนำเอาระบบเหล่านั้นมา ประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ต่างหาก ที่เป็นแก่นสารของระบบที่ถูก สร้างขึ้น

และในความเหมือน ก็ยังมีความต่างที่ซ่อนเร้นทำงานด้วยระบบ มหัศจรรย์ ซึ่งตาเปล่าอย่างมนุษย์ธรรมดาไม่อาจมองเห็น

ขณะที่พลังทวีทางโลก คือตัวช่วยให้เราทำน้อยแต่ได้ผลมาก แต่พลังทวีทางธรรม เรียกต่างออกไปในชื่อที่เราคุ้นเคยกันดีว่า “บุญบารมี” ไม่ว่าจะทำน้อยหรือทำมาก ก็ได้ผลออกมาเป็นความ มหัศจรรย์ คือทำแล้วได้ผลสัมฤทธิ์ออกมาเหนือความคาดหมาย เพราะ บุญเป็นตัวหนุนนำชักใยเชื่อมโยง

ทางพุทธศาสนาเชื่อว่า “บุญ” เป็นปัจจัยสำคัญที่คอยชักใย เชื่อมโยงสิ่งดี ๆ เข้าด้วยกัน เป็นเหตุและผลให้เกิดความสัมฤทธิ์ มีชีวิตที่มหัศจรรย์

นักปราชญ์ชาวพุทธให้เหตุผลว่า “บุญ” ที่ทำไว้ดีแล้ว จะสะสม อยู่ในภวังคจิต หรือจิตใต้สำนึกของเรา และเป็นตัวดึงดูดดลบันดาล สิ่งต่าง ๆ ให้เกิดขึ้นอย่างเหนือความคาดหมาย กล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือ บุญนั่นเองที่เป็นตัวแปรทำให้เกิดระบบการเชื่อมโยงชักใย ที่เหนือความ คาดคิดเกินระดับสติปัญญาของปุถุชนจะหยั่งถึง

สิ่งต่าง ๆ ที่คนทั่วไปทำไม่ได้หรือทำไม่สำเร็จ แต่คนมีบุญ กลับทำได้ราวกับมีมนต์วิเศษคอยช่วยเหลือ ให้ตนเองบรรลุถึงความ สำเร็จ มีชีวิตที่สมบูรณ์พูนสุข มั่งคั่งเจริญรุ่งเรือง เรื่องนี้ชาวพุทธที่ ทำบุญอยู่เป็นนิจสินจะรู้ดี ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ใน “จักรสูตร”ว่า

“บุคคลพึงอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม

ควรคบหาสมาคมอริยชนไว้เป็นมิตร

ถึงพร้อมด้วยความตั้งตนไว้อบ

มีบุญได้กระทำไว้แล้วในปางก่อน

ลาภยศ ทรัพย์สมบัติ ชื่อเสียง และความสุข

ย่อมหลั่งไหลมาสู่บุคคลนั้น”

สรุปว่าความต่างในความเหมือน ระหว่างพลังทวิทางโลกและ พลังทวิทางธรรมก็คือ...

พลังทวิทางโลก คือ ตัวช่วยให้เราทำน้อยแต่ได้ผลมาก ส่วนพลังทวิทางธรรม คือ บุญบันดาลให้ทุกอย่างราบรื่นสำเร็จลุล่วง ไปด้วยดีอย่างน่าอัศจรรย์

แกะสลักข้าง ตอกสกัดเป้าหมาย

กาสโทริกาบ

เราทุกคนล้วนมีเวลาจำกัด ไม่มีใครเกิดมาแล้วไม่ตาย ที่สำคัญมนุษย์ไม่ได้มีอายุยืนยาวหมื่นปี เหมือนวลีที่ดารานักเงินยอนยุคชอกล่าอวยพรให้จักรพรรดิของตน ฉะนั้น มีอะไรที่เป็นภาระหน้าที่เราต้องรีบทำ รีบเคลียร์ รีบสะสาง

หลายคนที่มีงานเยอะ มีงานให้ทำมากมายอยู่ตลอดเวลา กระทั่งเลือกตอบสนองไม่ถูกว่า ตนเองจะทำการสิ่งใด หรือปฏิเสธงานไหน ลองฟังทัศนะของ “สตีฟ จ๊อบส์” อดีตซีอีโอผู้ยิ่งใหญ่ของแอปเปิล ผู้รังสรรค์นวัตกรรมพลิกโลก และนำพาบริษัทมุ่งสู่เป้าหมายได้สำเร็จ จ๊อบส์กล่าวไว้ว่า

“การตัดสินใจว่าไม่ทำ คือการเลือกว่า ‘เราจักทำ’ นั่นหมายถึงต้องปฏิเสธสิ่งที่ไม่ใช่เป้าหมายแท้จริงออกไป เพื่อทุ่มเทแรงกายแรงใจและพลังความคิดทั้งหมด เล็งโฟกัสไปที่สิ่งเดียวคือ เรื่องที่เราต้องการทำ”

ประโยคนี้ของจ๊อบส์ แปลความอีกทีก็คือ การตัดส่วนเกินที่ไม่ใช่ทิ้งไป เพื่อคงไว้แต่สิ่งที่ใช่เท่านั้น

ลองนึกถึงแสงแดดที่สาดส่องลงมาจากตึกทุกวัน แม้จะส่องลงมาบนแผ่นกระดาด แต่ก็หาได้มีปฏิกิริยาใดเกิดขึ้นกับแผ่นกระดาดที่วางอยู่ไม่ แต่หากนำ “แว่นขยาย” มาทำหน้าที่ยรวมแสงแดดเข้ามาเป็นจุดเดียว (จุดโฟกัส) แสงแดดก็จะมีพลังเข้มข้นมากพอที่จะเผากระดาดให้ลุกไหม้ได้

และหากเปรียบกับการยิงธนู ถ้ามัวแต่มองไปยังที่อื่นซึ่งไม่ใช่เป้า ก็ไม่มีทางที่จะยิงถูกเป้าได้เลย แน่่อนว่าแรกสุดเราต้องเรียนรู้วิธียิงธนู ก่อน จากนั้นเมื่อถึงขั้นตอนปฏิบัติ เราก็ต้องรวบรวมสมาธิ แล้วเล็งมาที่ เป้าเพียงอย่างเดียวเท่านั้น

เช่นเดียวกับการนำพาตนเองเข้าสู่เป้าหมาย เราก็ต้องแกะสลัก ส่วนเกินที่ไม่ใช่เป้าหมายทิ้งไป แล้วรวบรวมสมาธิ มีจิตจดจ่ออยู่กับ เป้าหมายที่ต้องการ ดังเรื่องราวที่เล่าขานกันมาว่า...

กาลครั้งนั้นนานมาแล้ว เกิดเรื่องรำลือกันว่า มีลุงช่างแกะสลักไม้ คนหนึ่ง แกะสลักช่างได้สุดยอด เรียกว่ายอดเยี่ยมถึงขนาดใครก็ตาม ที่เห็นงานแกะสลักช่างของแกแล้ว ต่างต้องทิ้ง สงสัยว่า “นี่มันช่างจริง ๆ หรือเปล่า?” เพราะว่ามันดูเหมือนช่างจริงๆ มาก

แต่พอเข้ามาดูใกล้ๆ ได้สัมผัสสุดถึงรู้ว่า “อ้าว...! ที่แท้มันคือ ช่างแกะสลักไม้เนี่ยา”

เรื่องนี้เป็นที่โจษขานกันมาก ก็เลยมีชายหนุ่มคนหนึ่งตัดสินใจไป หาช่างแกะสลักผู้นี้ เพราะอยากรู้กลเม็ดเคล็ดลับ และให้แกช่วยสอน ว่าแกะสลักไม้อย่างไร จึงทำให้เหมือนช่างได้ขนาดนั้น

ชายหนุ่มเดินทางไปจนกระทั่งพบกระท่อมเล็กๆ ในป่า เมื่อเดิน เข้าไปก็เจอลุงช่างแกะสลักผู้นี้พอดี ชายหนุ่มกวาดตามองดูภายใน กระท่อม ก็ไม่เห็นอะไรเป็นพิเศษ มีเพียงเครื่องมือเครื่องมือของช่างที่ ทำงานแกะสลักทั่วไปแค่นั้น

ชายชราช่างแกะสลักกำลังก้มหน้าก้มตาทำงานอยู่ โดยไม่ได้ สนใจผู้ที่เดินเข้ามา ชายหนุ่มจึงเอ่ยถามขึ้นว่า

“ลุงครับ...ผมอยากรู้จริงๆ ว่า ลุงมีเคล็ดลับอะไรในการแกะสลัก ช่าง ที่ทำให้มันดูเหมือนช่างได้ขนาดนั้น ช่วยบอกผมหน่อยเถอะครับ”

เสียงขอร้องของชายหนุ่ม ทำให้ชายชราวางเครื่องมือลง เงยหน้าขึ้นสบตา แล้วเอ่ยด้วยน้ำเสียงหนักแน่นว่า

“มันก็ไม่มีอะไรยากหรือก่อกวนนัก ก่อนอื่นต้องไปหาไม้ที่ดี และเมื่อได้ไม้ที่ดีมาแล้ว ก็เพียงแกะสิ่งที่ไม่ใช่ข้างออกไป ก็เท่านั้นเอง”

นิทานเรื่องนี้สอนให้รู้ว่า เมื่อแกะสิ่งที่ไม่ใช่ข้างออกไปแล้ว สิ่งที่เหลืออยู่ก็คือข้างจริง ๆ

ลองโยนนิทานเรื่องนี้เข้ากับตัวเองดูว่า ข้างของเราคืออะไร สิ่งที่เราต้องการทำจริง ๆ ในชีวิตนั้นคืออะไร เมื่อรู้ถึงเป้าหมายที่แท้จริงแล้วที่เหลือก็เพียงแกะสิ่งที่ไม่ใช่เป้าหมายทิ้งไป

เหมือนที่เคยมีคนถาม “ไมเคิล แองเจโล” ศิลปินชาวอิตาลี นักแกะสลักหินอ่อนชื่อก้องโลกว่า “ทำไมแกะสลักรูปเดวิดได้สวยงามสมจริงสุดยอดปานนั้น?”

เขาตอบว่า “ขณะที่หินก้อนใหญ่ถูกส่งมาถึง ผมมองเห็นรูปของเดวิดอยู่ในหินก้อนนั้นแล้ว สิ่งที่ผมต้องทำต่อไปจากนั้นก็คือ สกัดเอาส่วนที่ไม่ใช่เดวิดออกไป!”

เมื่อดูที่สตีฟ จ๊อบส์ ข้างของเขาคือ การสร้างนวัตกรรมพลิกโลกอย่างไอโฟน ไอพอด ไอแพด หรือคีนซีพบริษัทฟิคซาร์ผลิตภัณฑ์ทุนแอนิเมชันดังอย่าง ทอย สตอรี่ นิโมปลาเล็กหัวใจโตโต มาเซยาบัลลังก์วงการฮอลลีวูด ดังนั้นงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่ข้าง จ๊อบส์จึงไม่ลังเลที่จะแกะส่วนเกินเหล่านั้นทิ้งไป

ถึงตรงนี้หากใครยังไม่รู้ว่า ข้างของคุณคืออะไร? หัวใจดวงนี้เต้นอยู่เพื่อสิ่งใด พระพุทธองค์ทรงอนุเคราะห์เปิดเผยเคล็ดวิธีเลือกข้างให้ประสบผลสำเร็จไว้ ๔ ประการ ซึ่งพระองค์เรียกว่า อิทธิบาท ๔ คือ

๑. ฉันทะ มีใจรัก

๒. วิริยะ พากเพียรทำ

๓. จิตตะ มุ่งมั่น เอาจิตจดจ่อ

๔. วิมังสา ใช้ปัญญาสอบสวน วิเคราะห์ สังเคราะห์ พิจารณา

ฉันทะ นั้นเองคือคำตอบว่า ช่างของคุณคืออะไร ? หรือหัวใจดวงนี้เต้นอยู่เพื่อสิ่งใด ส่วนจิตตะ ก็คือวิธีการแกะสิ่งที่ไม่ใช่ช่างทิ้งไป และวิริยะกับวิมังสา คือเครื่องมือแกะสลักช่างของนายช่างอย่างคุณ

อย่างไรก็ดี ต้องยอมรับว่า บางครั้งในชีวิต การแกะสิ่งที่ไม่ใช่ช่างทิ้งไป มันยังง่ายกว่าการแกะถ้อยคำของผู้ซึ่งหวังดีต่อชีวิตของเราทิ้งไป เพราะสิ่งที่เป็นอันตรายต่อการบรรลุเข้าถึงตัวตนภายในของเราก็คือคนที่ไม่เข้าใจในธรรมชาติของเรา แล้วมาตัดสินชี้แนะแนวทาง

แต่อย่ากลัวที่จะเป็นตัวของตัวเอง อย่าลังเลที่จะเลือกทำในสิ่งที่เรานัด เพียงเพราะคำคนบางคนที่ไม่รู้จักมาตัดสิน

ก็เหมือนอย่างเต๋า มันไม่ได้ขัดตัวมด็อยมากกว่ากระต่าย แต่เพราะคนที่ไม่เข้าใจธรรมชาติของเต๋าไปตัดสิน แล้วเลือกสนามแข่งที่เต๋าไม่ถนัด ถาลองจับเต๋ากับกระต่ายมาว่ายน้ำแข่งกัน ดูสิว่าใครจะไปได้ไวกว่ากัน

แล้วคุณล่ะ เลือกสนามแข่งที่ตัวเองถนัด แล้วเป็นสิ่งที่คุณเกิดมาเพื่อทำสิ่งนั้นหรือยัง?

อย่าปล่อยให้หัวใจของเราเดินไปอย่างไร้จุดหมาย กระทั่งมันหยุดเต้นลงไปในที่สุด โดยที่เรายังไม่ได้ทำในสิ่งที่หัวใจดวงนี้เต้นอยู่เพื่อเรา

อย่าลืมนะ..ชีวิตคนเราไม่ได้มีเวลายืนยาวมากมาย หากค้นพบตัวเองแล้วว่า ชาตินี้เราเกิดมาเพื่อสิ่งใด ก็ควรเลือกทำสิ่งนั้นให้ดีที่สุด ดังที่ท่าน ว.วชิรเมธี แกะสลักช่างด้วยตัวอักษรแสดงทัศนะไว้

“เมื่อรู้ชัดแล้วว่า เราเกิดมาเพื่อทำอะไร

ควรฝังตัวกับเรื่องนั้นเรื่องเดียว เพราะเรามีเวลาจำกัด”

ถึงเวลา หยุดพัก...ลับคม

กาสทิลิญาณ

“ความสำเร็จไม่ใช่กุญแจสู่ความสุข
แต่ความสุขต่างหากคือกุญแจสู่ความสำเร็จ”

หลายคนหมกมุ่นทุ่มเทอยู่กับการทำงานหนัก เพื่อหวังความสำเร็จที่คิดว่าจะนำไปสู่ความสุข แต่ผลสุดท้ายอาจไม่ได้เป็นไปตามหวัง

ดังนั้น อย่าหมกมุ่นกับงานมากนัก เพราะความเพียรที่มากเกินไปนั้นไร้ผล แถมแถมแถมความสุข ปราศจากอารมณ์ละเมียดละไม ทำให้เปลืองแรงเหนื่อยฟรี ถึงแม้งานจะเสร็จออกมา แต่ทว่าก็เต็มไปด้วยความเครียดที่อัดฝังแน่นอยู่ในทุกอณูของงาน งานแบบนี้ภาษาศิลปินเขาเรียกว่า “งานชยะ”

ลองนึกภาพ “มีด” เล่มหนึ่งที่คมกริบ แต่เมื่อถูกใช้มากเข้า ความคมย่อมหมดไป ก็อย่างที่เราคุ้นเคย มีดที่จะตัดหรือฟันอะไรก็ไม่ได้และไม่มีความปลอดภัยอันใดที่จะฟันใช้งานต่อไปในสภาพแบบนั้น

ทางออกของเรื่องนี้ก็คือ “หินลับมีด” นำมีดที่อเล่มนั้นมาลับคมใหม่สักพัก รับรองว่ามีดที่อเล่ก็จะกลับมาคมกริบใช้งานได้ดังเดิม

เช่นเดียวกับเรื่องงาน โดยเฉพาะงานที่ต้องใช้คมปัญญา คมความคิด ในการวางแผนบริหารจัดการ อย่างเช่น นักออกแบบ นักเขียน เป็นต้น เมื่อเขียนแล้ว แสดงผลงานออกมาแล้ว ผลสะท้อนเกิดเป็นแรงต้าน เป็นแรงเสียดทานออกมาในทางลบเยอะเกินไปนั้นหมายถึงเราควรหยุดพัก วางมือจากงานนั้น แล้วหันมาพิจารณาทบทวนตัวเอง หรือเปลี่ยนทำที่ไปทำอย่างอื่นที่ต่างออกไป

อะไรก็ได้ที่ไม่คิดว่าจะทำในยามปกติ ถึงเวลานี้เราควรเลือก
ทำสิ่งนั้นบ้าง ถือเป็นการหยุดพักกลับคมมีดคือปัญญาของเรา
มาดูกันว่า นิทานต่อไปนี้ บอกอะไรกับเราบ้าง

.....

กาลครั้งนั้นนานเท่าไรจำไม่ได้แล้ว มีคนตัดฟืนผู้หนึ่งเข้ามา
ทำงานในโรงไม้ ด้วยค่าจ้างเงินเดือนก้อนโต เขาจึงมุ่งมั่นทำหน้าที่อย่าง
แข็งขัน

เริ่มงานวันแรก เขาไปรายงานตัวกับหัวหน้าคนงาน หัวหน้า
มอบขวานให้ พร้อมมอบหมายพื้นที่ป่าอาณาเขตที่เขาต้องรับผิดชอบ
และด้วยความเป็นคนขยัน คนตัดฟืนรีบเดินทางไปยังป่าอย่าง
กระตือรือร้น เขาตัดต้นไม้ได้สิบแปดต้นภายในวันเดียว

“สุดยอด” เสียงของหัวหน้าคนงานบอก “ทำให้ได้อย่างนี้เรื่อย ๆ นะ”

ด้วยความฮึกเหิมหลังได้รับคำชม คนตัดฟืนจึงกระหึ่มอยู่ใน
ใจว่า จะต้องทำให้ดียิ่งขึ้นในวันถัดไป

เช้าวันรุ่งขึ้น เขาตื่นก่อนใคร รีบมุ่งหน้าไปยังป่าทันที และไม่ว่า
จะพยายามเพียงใด เขาก็ตัดต้นไม้ได้แค่สิบห้าต้น “เราคงเหนื่อยเกินไป”
เขารำพึงกับตัวเองในใจ วันนั้นเขาจึงเข้านอนตั้งแต่ตะวันยังไม่ทันตกดิน

ครั้นรุ่งสาง เขาตื่นขึ้นมาด้วยความมึนเมาว่า จะต้องทำลายสถิติ
สิบแปดต้นของตัวเองให้ได้ แต่อนิจจา...ทั้งวันเขาตัดต้นไม้ได้ไม่ถึงครึ่ง
ของจำนวนที่ตั้งใจ

วันถัดไป เขาตัดได้เจ็ดต้น หลังจากนั้นก็ห้าต้น และวันสุดท้าย
เขาใช้เวลาตลอดทั้งบ่าย เพื่อตัดต้นไม้ต้นที่สอง ตลอดเวลาเขารู้สึก
กระวนกระวายใจว่า หัวหน้าจะว่าอย่างไร ดังนั้น เมื่อเสร็จภารกิจ คนตัด
ฟืนจึงรีบรุดเข้าไปพบหัวหน้า และเล่าเรื่องที่เกิดขึ้นให้ฟัง พลางบอกว่า
เขาได้พยายามอย่างสุดกำลังแล้ว

หัวหน้าคนงานจึงเอ่ยถามว่า “ลัษคฺมขวานครั้งสุดท้ายเมื่อไหร่?”
“ลัษคฺมขวานหรือครับ? โอ้ย...ผมไม่มีเวลาหรอก เพราะมัวแต่
ตัดต้นไม้อยู่”

.....

ลองโยนนิทานเรื่องนี้มาเทียบดู งานของคนตัดฟัน ก็เหมือนกับ
งานที่เราทำอยู่ ขวานที่เอ เพราะคนตัดฟันใช้ฟันต้นไม้มากเกินไป ขณะที่
ความคิดหรือปัญญาของเราซึ่งเปรียบเหมือนขวาน เมื่อมันหมดคมแล้ว
จะคิดอะไร จะนำเสนออะไร ก็ไม่ได้เรื่อง ผลงานไม่เข้าตา เรียกว่า
ว่า แป้กทุกงาน! มันไม่ดีเหมือนที่เคยทำมา

ดังที่ ดร.เดวิด ร็อก CEO ของบริษัทรีเซาต์โค้ซซิง ซิสเต็มส์
ซึ่งเป็นบริษัทที่ปรึกษาระดับโลก แนะนำว่า

“เราควรปล่อยให้จิตใจได้สำนึกแก้ปัญหาที่ซับซ้อน เพราะมันจะ
แก้ปัญหาได้ดีกว่าการมัวแต่นั่งก่อกวนปัญหานั้น ในขณะที่ความคิด
อยู่ในระดับจิตสำนึก”

ดร.ร็อก ได้ทำการวิจัยจากคนหลายพันคน ค้นพบว่า ทางออก
ของวิธีแก้ปัญหานั้นซับซ้อนของพวกเขาก็คือ “จู้จๆ มันก็เกิดรู้ขึ้นมาเอง
บางคนคิดออกขณะนอนหลับ หรือตอนครึ่งหลับครึ่งตื่น ตอนออกกำลังกาย
ตอนอาบน้ำ หรือขณะที่กำลังทำงานอดิเรกอยู่เพลินๆ เช่น ขณะถักนิตติ้ง
ทำสวนปลูกต้นไม้ กำลังทำอาหาร หรือกำลังปิดกวาดเช็ดถูพื้น”

สอดคล้องกับคำสอนทางพุทธศาสนา ในมงคลสูตรพระพุทธเจ้า
ตรัสว่า

“อนวัชธานี กัมมmani เอตัมมังคลมุตตะมัง แปลว่า การกระทำที่
ปราศจากโทษ จัดเป็นมงคลอันสูงสุด”

งานอดิเรกที่玩儿ๆ ทำไปแบบเพลินๆ โดยไม่คิดหวังว่าจะเอาอะไร งานแบบนี้แหละคือการกระทำที่ปราศจากโทษ งานที่ปราศจากโทษ ทำแล้วช่วยฟอกจิตใจของผู้กระทำให้สะอาดบริสุทธิ์ งานที่สะอาดบริสุทธิ์ก็คือ งานที่ทำโดยปราศจากกิเลสตัณหา ถือเอาประโยชน์เกื้อกูลและฉันทะเป็นหลักใจ งานแบบนี้ยังทำยิ่งพาให้จิตใจสงบสุข ชุ่มเย็น เป็นบุญ เป็นกุศล และที่สำคัญตรงกับผลการวิจัยที่ ดร. ร็อกคันพบดังนี้

“ดูเหมือนปัญหาจะเกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่างเซลล์ประสาทจำนวนหนึ่ง ซึ่งพวกมันต้องการจิตใจที่เงียบสงบ”

โอเคทีเดียวๆ หรือการคิดแบบปึงแว็บ! ไม่ต้องอาศัยความเพียรพยายามอะไร เพราะหากเราใส่ความพยายามเข้าไปมาก มันก็มีแนวโน้มว่า เรากำลังหมกมุ่นอยู่กับงานนั้นมากเกินไป จึงอาจไม่ทันสังเกตวิธีแก้ไขปัญหาที่ซ่อนอยู่ในงาน

กุญแจไขปัญหานี้คือ ต้องปล่อยปัญหาออกไป เพื่อให้ทางแก้เข้ามาหาเราเอง

นักแสดงตลกชื่อดัง จอห์น คลีส เปิดเผยว่า “หากผมเขียนสคริปต์การแสดงไม่ได้ ตอนกลางคืนผมจะเข้านอนก่อน และพอตอนเช้า การเขียนสคริปต์ก็จะลื่นไหลทันที มีโอเคทีเดียวๆ พรุ่งพรูออกมามากมาย”

เขาเล่าถึงตอนที่ทำสคริปต์หาย แล้วเขียนขึ้นใหม่จากความทรงจำ ก็พบว่า บทที่เขียนขึ้นใหม่นี้ ดีกว่าอันแรกที่ทำหายไปด้วยซ้ำ เขาอธิบายว่า “หลังจากที่ผมเขียนบทอันแรกเสร็จ จิตใต้สำนึกของผมยังคิดถึงมันต่อเนื่อง ดังนั้น ผมจึงเริ่มเข้าใจว่า ยังมีจิตใจอีกส่วนหนึ่งกำลังช่วยให้ผมเกิดความคิดสร้างสรรค์มากยิ่งขึ้น”

การหยุดพัก หรือหันไปทำงานอดิเรกอย่างอื่น กล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือ “การปล่อยวาง” นั่นเอง มันคงไร้ผลล้นดีหากเราปลูกเมล็ดพันธุ์ที่มีดอกสวยงาม ลงในพื้นที่ที่เต็มไปด้วยวัชพืช เพราะฉะนั้น เราจะต้องถอนรากถอนโคนวัชพืชออกให้หมด ก่อนที่พวกมันจะมาทำร้ายไม้ดอกจนอับเฉา

เช่นเดียวกับเมล็ดพันธุ์แห่งความสำเร็จในผลงานอันสร้างสรรค์ ซึ่งจะเก็บเกี่ยวผลลัพท์ได้ ก็จำเป็นที่เราจะต้องละทิ้งระบบเก่าๆ ไฟล์ขยะต่างๆ ที่ตกค้างมาจากผลงานในอดีต

หากเป็นทางโลก การนำไปทั้งอาจเป็นการไปเที่ยวพักผ่อนหย่อนใจ หรือทำงานอดิเรกทำ แต่ในทางธรรม การทิ้งไฟล์ขยะออกไปจากจิตใจนี้ พระพุทธองค์ทรงแนะนำให้เข้าวัดถือศีล เจริญสติ วิปัสสนากรรมฐาน เพราะศีล สมาธิ และปัญญา เป็นเครื่องฟอกจิตใจให้ขาวสะอาดดังเดิม จิตใจที่ขาวสะอาดบริสุทธิ์ผ่องใส ตื่นรู้ เบิกบานนี้แหละ คือคมปัญญาอันประเสริฐสุด

ที่นี้เห็นแล้วใช่ไหมว่า หินลับคมปัญญาที่ดีที่สุดของเราก็คือ ศีล สมาธิ นั่นเอง

และในท้ายที่สุดนี้ อยากให้ตระหนักว่า...

“มิดหรือหวานคมที่อฝืนไม่เข้า ต้องอาศัยหินลับมิด ปัญหาที่แก้ไม่ตกคิดไม่ออก ก็ต้องอาศัยการหยุดพัก เล่นสนุกผ่อนคลาย หรือหันมาทำสิ่งอื่นที่ต่างออกไป อย่างการปฏิบัติกรรมฐาน ฉันทะก็ฉันทัน”

เปลี่ยนความคิด ชีวิตเปลี่ยน

กาส์โทธิฎาณ

เราคืออนัตตกรรมจากความประพุดิซ้าๆ ของตัวเอง ดังนั้น จงระวังความคิด(ลบ) มันจะกลายเป็นการกระทำ จงระวังการกระทำ มันจะกลายเป็นนิสัย จงระวังนิสัย มันจะกลายเป็นบุคลิกภาพ”

ทุกสิ่งที่เราคิด พูด ทำ หรือสร้างสรรค์นัตกรรมขึ้นมา ล้วนมีผลกระทบต่อผู้อื่น ดังนั้น ไม่ว่าจะทำอะไรก็ตาม ต้องนึกถึงออกเขากเรา เพราะโดยธรรมชาติแล้ว มนุษย์ล้วนต้องการเสฟสิ่งดี มีคุณภาพ เลิศหรรุกันทั้งนั้น ไม่ว่าจะป็นอาหารอร่อยๆ เครื่องเสียงดีๆ มือถือรุ่นใหม่สุดจ๊าบ จนถึงบ้านหลังโตโอ้อ่าตั้งอยู่บนท่าเลทอง

ผลผลิตหรือนัตกรรมเหล่านี้ ไม่สามารถย้อมแมวขายกันได้ในระยะยาว ส้งเกตง่ายๆ ก็คือ “ของดีมีคุณภาพ ของจริงของแท้ ต้องทนต่อการพิสูจน์ และทนต่อกาลเวลา”

เนกเช่นหลักธรรมคำสอนทางพุทศาสนา ที่ยืนยงมาอย่างยาวนาน เพราะทนทานต่อการพิสูจน์ นับตั้งแต่พระพุทเจ้าตรัสรู้กฎแห่งธรรมชาติที่ได้ตันโพธิ์ แก่นแท้ของธรรมทั้งหมดก็คือ “การดับทุกข์” ภาษาพระเรียกว่า “อริยสัจสี่”

ใจความก็คือ “ถ้าดับทุกข์ได้ เราก็จะมีความสุข” พระพุทองค์ทรงชี้บอกหนทางแห่งการดับทุกข์ เพื่อให้เราเปลื้องตนออกจากความทุกข์ ไม่ใช่ให้เราจมจ่อมแช่อยู่กับความทุกข์ หรือยอมจำนนกับโชคชะตา

โดยข้อปฏิบัติเบื้องต้นง่ายๆ ก็คือ “หาสาเหตุแห่งทุกข์ให้เจอ” ซึ่งสอดคล้องกับที่นักจิตวิทยาสมัยใหม่เชื่อว่า...

“อยากเปลี่ยนผลลัพธ์ ก็ต้องเปลี่ยนสาเหตุให้ได้

นั่นเพราะเหตุเปลี่ยน...ผลย่อมเปลี่ยน

อยากเปลี่ยนชีวิต ก็ต้องเปลี่ยนความคิดให้ได้

นั่นเพราะเปลี่ยนความคิด...ชีวิตเปลี่ยน”

เราไม่อาจเปลี่ยนคนภายนอกได้ ตราบใดที่ยังไม่สามารถเปลี่ยนคนที่อยู่ภายในตัวเอง บุคลิกภาพเป็นตัวตนภายนอก ความคิดเป็นตัวตนภายใน ดังที่ “ไอน์สไตน์” กล่าวไว้ว่า “คนโง่หรือคนบ้าเท่านั้น ที่มีเวลาทำซ้ำๆ ด้วยวิธีการเดิมๆ โดยหวังว่ามันจะให้ผลลัพธ์ที่ต่างออกไป”

ธรรมชาติสอนเราอยู่เสมอด้วยวิธีง่ายๆ เพียงแค่เปิดใจสังเกต เช่น ปลูกต้นมะม่วง ผลมันก็ต้องเป็นมะม่วง เป็นไปไม่ได้เลยที่ผลจะออกมาเป็นเงาะ ทุเรียน หรือลำไย ฉะนั้น หากต้องการเปลี่ยนผลลัพธ์ในชีวิต เราก็ต้องเปลี่ยนเมล็ดพันธุ์ความคิดที่อยู่ภายในตัวเรา

กระบวนการเปลี่ยนนั้นต้องประกอบไปด้วยส่วนต่างๆ หลายส่วนร่วมกัน ดังที่ “ทะไล ลามะ องค์ที่ ๑๔” พระผู้เป็นดจุมหาสมุทรแห่งปัญญาของชาวทิเบต กล่าวไว้ว่า

“กระบวนการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นจาก ‘การเรียนรู้’ เพราะความรู้จะช่วยให้เกิด ‘ความเชื่อ’ หรือความศรัทธาในศักยภาพของตนเอง จากนั้นความเชื่อจะช่วยให้เกิดเป็น ‘แรงจูงใจ’ ใฝ่กระทำ”

ดังเช่นเด็กนักเรียนคนหนึ่งอยากเรียนเก่ง แต่ไม่เคยอ่านหนังสือสักเล่ม หรือหญิงสาวอ้วนตุ้ต๊ะที่ปรารถนาเรือนร่างทรงเสน่ห์ แต่ยังไม่ทิ้งนิสัยกินตลอดเวลา ทั้งสองคนนี้คงไปไม่ได้ไม่ถึงฝัน หากไม่ปรับเปลี่ยนตัวเอง

เช่นเดียวกับคนที่อยากจรรายเป็นเศรษฐี แทนที่จะมูมานะทำงาน เก็บออมสะสมทรัพย์สิน แต่กลับใช้ชีวิตแบบชนิตที่ต่องมานั่งจ่ายหนี้

บัตรเครดิตตลอดเวลา เพราะไม่ยับยั้งชั่งใจในการใช้จ่าย แบบนี้นั่นได้ เศรษฐกิจไม่ทอดมหา

และโปรดยาเชื่อและมั่นใจตัวเองเกินไปนัก เพราะหากสิ่งที่เรา เคยทำมาตลอดมันถูกต้อง ป่านี้นั่นคงสำเร็จไปแล้ว

ความศรัทธาเชื่อมั่นในตัวเองเป็นสิ่งดี ยกเว้นแต่เราจะเชื่อมั่น ในสิ่งผิด แล้วตัวเองก็หลงไปยึดติดถือมั่นกับความเชื่อนั้นอย่างไม่ลืมหูลืมตา ครั้น “เมื่อเหตุผิด...ผลย่อมผิด” ตามไปด้วยเป็นธรรมดา

มีเรื่องเล่าต่อกันมาเป็นโจ๊กขำขันที่ “แฟรงก์ โคซ” เขียนไว้ใน วารสารของกองทัพเรือสหรัฐอเมริกา ดังนี้...

ในคืนเดือนมืด ท่ามกลางมหาสมุทรอันเว้งว่าง เรือรบสองลำถูก มอบหมายให้ซ้อมรบในทะเล ซึ่งมีพายุโหมกระหน่ำรุนแรงนานหลายวัน บนเรือมีผู้บังคับบัญชาคอยเฝ้าสังเกตอยู่บนหอบังคับการอย่างแข็งขัน

ตอนนี้เป็นเวลาพลบค่ำ เนื่องจากทัศนวิสัยไม่ค่อยแจ่มชัดนัก เพราะเต็มไปด้วยม่านหมอกที่ลงจัด ดังนั้น กัปตันจึงต้องอยู่บนหอ บังคับการ เพื่อคอยสังเกตเหตุการณ์ต่างๆ ที่จะเกิดขึ้น

ขณะที่เรือแล่นฝ่าเกลียวคลื่นมา จู่ๆ เสียงยามรักษาการณ์ก็ รายงานขึ้นว่า “มีแสงมาจากทิศทางกราบขวาของหัวเรือครับ” กัปตัน ถามไปว่า “มันมุ่งมาข้างหน้าหรือถอยไปข้างหลัง”

“มันพุ่งตรงมาทางเรา” ยามรักษาการณ์ตอบ “ดูเหมือนมันกำลัง จะชนเรือของเราครับ”

กัปตันจึงออกคำสั่งด้วยเสียงเฉียบขาด “ให้ส่งสัญญาณบอกเรือ ลำที่มีแสงนั้น ให้เปลี่ยนทิศทาง ๒๐ องศา”

แต่กลับได้รับสัญญาณตอบกลับมาว่า ให้เรือของกัปตันเปลี่ยน ทิศทาง ๒๐ องศาแทน

ดังนั้น กัปตันก็ส่งสัญญาณออกไปอีกครั้งว่า “นี่คือกัปตัน ขอให้เรือของท่านเปลี่ยนทิศทาง ๒๐ องศา”

คำตอบที่ได้รับคือ “ผมคือชาวทะเล ขอให้ท่านเปลี่ยนทิศทาง ๒๐ องศาไปจะดีกว่า”

ตอนนี้กัปตันรู้สึกฉุนกึกขึ้นมา จึงสั่งเสียงแข็งให้ส่งสัญญาณออกไปใหม่ว่า “นี่เป็นเรือรบ รีบเปลี่ยนทิศทาง ๒๐ องศาเดี๋ยวนี้”

มีสัญญาณตอบกลับมาในทันทีว่า “สัญญาณนี้ส่งมาจากประภาคาร จึงไม่สามารถเปลี่ยนทิศทางได้”

ในที่สุดเรือรบก็จำต้องยอมเป็นฝ่ายหันหัวเรือจากไป!!

ลองนำเรื่องของกัปตันผู้นี้มาเทียบกับตัวเรา ขณะที่บางอย่างเราสามารถเปลี่ยนได้ เช่น การเปลี่ยนองศาทิศทางเดินเรือ แต่บางอย่างเราก็ไม่สามารถเปลี่ยนได้ อย่างประภาคาร บางครั้งเหตุที่เรายังไม่เปลี่ยนก็เพียงเพราะถูกม่านหมอกแห่งอวิชาคือ “ความไม่รู้” ปกคลุมอยู่ แต่เมื่อใส่ความรู้ที่ถูกต้องลงไป ก็จะทำให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องต่อระบบความคิดหรือทัศนคติของเรา

สรุปแล้วความคิดหรือทัศนคติที่ถูกต้องนั่นเองที่เราควรเปลี่ยน หากต้องการชีวิตในแบบที่เจริญรุ่งเรืองถูกต้องดีงาม เหมาะสมกับศักยภาพของตน เหตุนี้เองพระพุทธองค์จึงตรัสให้ “สัมมาทิฐิ” คือความเห็นถูก เห็นตรง เป็นธรรมหมายเลขหนึ่งในอริยมรรคมีองค์แปดโปรดจำ (ให้เข้าใจ) อีกครั้ง...

“เหตุเปลี่ยน...ผลเปลี่ยน
เปลี่ยนความคิด...ชีวิตเปลี่ยน”

๘๘๘

ค้นหา เวลา อิตตา ฟิสิกส์!

ยุนาเฮา สิบธุเสน เซอรบุตส

ใครที่ไม่ชอบวิชาเลขอย่าเพิ่งทำหน้าแบ่หรือเปิดข้ามหน้านี้ไป ด้วยความขนพองสยองเกล้าเสียก่อนนะครับ เพราะคอลัมน์นี้ไม่มีการบังคับให้ต้องคำนวณหรือแก้สมการแต่อย่างใด มีแต่การนำเสนอสิ่งที่น่าสนใจใกล้ตัวคุณ...

เคยมีคนถามสุดยอดอัจฉริยะอย่างอัลเบิร์ต ไอน์สไตน์ ว่า “ทฤษฎีสัมพัทธภาพอันก้องโลกของเขาคืออะไร และเขาสามารถอธิบายความซับซ้อนของมันให้คนทั่วไปเข้าใจได้หรือไม่...”

ไอน์สไตน์ตอบว่า “เวลาวางมือบนเตาร้อนๆ เพียงหนึ่งนาที คุณจะรู้สึกนานเหมือนหนึ่งชั่วโมง แต่เวลานั่งคุยกับสาวสวยหนึ่งชั่วโมง คุณจะรู้สึกว่ามันรวดเร็วราวกับหนึ่งนาที นั่นแหละคือทฤษฎีสัมพัทธภาพของผม...” แน่نونครับว่า ทฤษฎีสัมพัทธภาพของจริงไม่ได้ตรงไปตรงมาขนาดนั้น อย่างไรก็ตาม นักวิทยาศาสตร์ทุกคนทราบดีว่า สิ่งที่ไอน์สไตน์พูดนั้น...คือความจริง!

คำว่า “เวลาของเราไม่เท่ากัน” อาจฟังดูเหมือนคำพูดที่หลุดออกมาจากปากของพระเอกที่กำลังออกหักในละครหลังข่าว แต่เวลาของมนุษย์แต่ละคนนั้นไม่เท่ากันจริงๆ ทั้งนี้ก็เพราะการรับรู้เวลาเกิดขึ้นในสมองของเราเอง โดยส่วนของสมองที่รับรู้เวลานั้นมีอยู่ด้วยกันหลายส่วนรวมเรียกว่า “นาฬิกาภายใน” หรือ Internal Clock ซึ่งส่วนที่เกี่ยวข้อง

มากที่สุดมีชื่อว่า สเตรียตัม (Striatum) ดังนั้นผู้ที่ป่วยเป็นโรคพาร์กินสัน ซึ่งสมองส่วนสเตรียตัมถูกทำลาย จึงประสบปัญหาอย่างมากในการระบุ และประเมินเวลา

สิ่งมหัศจรรย์ก็คือ แม้เข็มวินาทีบนหน้าปัดนาฬิกาจะเคลื่อนที่ไปข้างหน้าในจังหวะเท่าเดิมตลอด แต่การรับรู้จังหวะความ “สั้น-ยาว” ของคนแต่ละคนที่มีต่อเข็มวินาทีนั้นไม่เหมือนกันเลย ทั้งนี้ก็เพราะการรับรู้เวลาในแต่ละวินาทีจะผ่านการปรุงแต่งของตัณหา (ความอยาก) ซึ่งคอยบิดเบือนความจริงที่เรารับรู้อยู่เสมอ

จะเห็นได้ว่า คนเรามักจะให้ความสนใจกับเวลามากเป็นพิเศษ ในยามที่เราเป็นทุกข์ เช่น คุณจะคอยเหลือบมองหน้าปัดนาฬิกาในที่ประชุมหรือในห้องเรียนที่น่าเบื่อหน่าย คุณจะเฝ้ารอเสียงระฆังดังบอกเลิกเวลาในการนั่งสมาธิ เพราะคุณเริ่มเกิดความเจ็บปวดทรมาน และคุณจะนอนนับวันเวลาที่จะได้ออกจากโรงพยาบาลแล้วกลับไปอยู่บ้านเสียที ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้เกิดจากตัณหา (ความอยาก) ที่จะให้เวลาผ่านไปเร็วขึ้น ดังนั้นแม้เข็มวินาทีจะเคลื่อนที่ไปในจังหวะที่เท่าเดิม แต่คุณกลับรู้สึกว่ามันเคลื่อนที่ “ช้าเกินไป” อยู่ดี!

หลวงพ่อบุญได้สอนเรื่องตัณหาไว้อย่างยอดเยี่ยม โดยท่านให้ลูกศิษย์ดูไม้ท่อนหนึ่งแล้วถามว่า “ไม้ท่อนนี้สั้นหรือยาว” ลูกศิษย์บางคนตอบว่า “สั้น” ส่วนบางคนตอบว่า “ยาว” สุดท้ายหลวงพ่อบุญจึงเฉลยว่า “หากคุณอยากได้ไม้ที่ยาวกว่านี้ ไม้ท่อนนี้มันก็สั้น แต่ถ้าหากคุณอยากได้ไม้ที่สั้นกว่านี้ ไม้ท่อนนี้มันก็ยาว ตัณหาหรือความอยากของคุณต่างหาก ทำให้มีสั้นมียาว มีดีมีชั่วมีทุกข์มีสุขขึ้นมา ละตัณหาเสียได้เท่านั้นทุกอย่างก็จบ...”

ฉันได้กลิ่นนั้น หากคุณอยากให้เวลาผ่านไปเร็วขึ้น คุณก็จะรู้สึกว่าเวลาผ่านไปอย่างเชื่องช้า แต่ถ้าคุณอยากให้เวลาผ่านไปช้าลง คุณก็จะรู้สึกว่าเวลาผ่านไปอย่างรวดเร็ว จึงอาจกล่าวได้ว่า “*ตัณหา คือ นาฬิกาของจิตใจ*” นั่นเอง

ฉะนั้นเมื่อใดก็ตามที่เรามีอาการด้านลบ เช่น กลัว เบื่อ เครียด เจ็บ ทุกข์ ฯลฯ เมื่อนั้นตัณหาของเราจะยิ่งทวีความรุนแรงมากขึ้น เพราะเราอยากหนีออกไปจากปัจจุบันที่มีแต่ความทุกข์เต็มที่แล้ว จิตของเราจึงยังยึดติดอยู่กับเหตุการณ์ในอนาคตเหนียวแน่นมากขึ้น แต่ความจริงก็คือ ยิ่ง “อยากมาก” เท่าไร เวลาที่จะยิ่งดูเหมือน “ยืดยาว” มากขึ้นเท่านั้น

อีกหนึ่งคำถามที่คนมักจะสงสัยก็คือทำไมตอนเด็กๆ เวลาจึงดูเหมือนผ่านไปอย่างเชื่องช้า แต่พอโตขึ้นมา (โดยเฉพาะเมื่อเริ่มแก่ชรา) เวลาจึงผ่านไปอย่างรวดเร็วจนน่ากลัว! สาเหตุก็เกิดจากตัณหาอีกเช่นเคย กล่าวคือ ตอนเราเป็นวัยรุ่น เราไม่ค่อยคิดถึงเวลาที่เหลืออยู่ เพราะชีวิตเพิ่งจะเริ่มตันได้ไม่นาน และเราก็ตัด (อย่างผิดๆ) ว่าจะมีชีวิตอยู่ไปชั่วนิรันดร์ แต่เมื่อเราเริ่มเป็นผู้ใหญ่และอายุมากขึ้น เราอยากให้เวลาผ่านไปช้าๆ เพราะเราไม่อยากแก่ชราและจากโลกนี้ไป ตัณหาจึงทำให้เวลาดูเหมือนผ่านไปรวดเร็วกว่าเดิม ซึ่งเรื่องนี้มีเครื่องยืนยันจากห้องทดลองของนักจิตวิทยา ปีเตอร์ แมนแกน (Peter Mangan) และ โจ โบลินสกี (Joe Bolinsky) ในปี ๑๙๙๗ ที่ระบุว่า คนในวัย ๒๐ ต้นๆ สามารถคาดเดาว่าเวลาผ่านไป ๓ นาทีได้อย่างแม่นยำ ในขณะที่คนในวัย ๖๐ ต้นๆ มักจะคาดเดาพลาด โดยพวกเขาเดาว่า เวลาผ่านไปเร็วกว่ากลุ่มวัยรุ่นถึง ๒๐ เปอร์เซ็นต์!

อีกหนึ่งปัจจัยที่เป็นตัวบิตเบือนการรับรู้เวลาของมนุษย์ก็คือ “อึดตา” (ความมีตัวตน) โดยอึดตาของเราจะขยายใหญ่ขึ้นเสมอในเวลาที่เรามีความสุขและมีตัวตน จะเห็นได้ว่าเวลาที่เรารู้สึกเจ็บปวดไม่ว่าจะเป็นทางร่างกายหรือจิตใจ คำพูดในสมองของเราจะเต็มไปด้วยคำว่า “ฉัน” เช่น “ทำไม ฉัน ถึงต้องป่วย” “เมื่อไหร่ ฉัน จะหายเสียที” “ทำไมเขาถึงทำกับ ฉัน แบบนี้” “อีกนานเท่าไร ฉัน จึงจะได้หยุดพัก” ฯลฯ

เรื่องนี้มีข้อพิสูจน์จาก แคทลีน ไวท์ส (Kathleen Vohs) และ แบริndon ชไมเซล (Brandon Schmeichel) นักวิจัยทางจิตวิทยาที่พบว่า การพยายามควบคุมตัวเอง จะทำให้เวลาดูเหมือนเคลื่อนที่ช้าลง โดยแคทลีนและแบริndonพบว่า ผู้เข้าร่วมวิจัยที่นั่งดูคลิปภาพยนตร์ตลกความยาว ๑๑ นาที จะเดาว่า ภาพยนตร์ดังกล่าวมีความยาวมากกว่า ๑๑ นาที หากพวกเขาถูกห้ามไม่ให้หัวเราะ ในขณะที่ผู้เข้าร่วมวิจัยซึ่งนั่งดูคลิปโดยไม่ถูกควบคุม จะรู้สึกว่าเวลาผ่านไปด้วยความเร็วปกติ ทั้งนี้เนื่องจากการพยายามควบคุมตัวเอง ทำให้ผู้เข้าร่วมวิจัยไม่อาจปล่อยให้ตัวตน “หลุด” เข้าไปอยู่ในภาพยนตร์ได้อย่างเต็มที่

ตรงกันข้าม เวลาที่เรามีความสุขเราจะจดจ่ออยู่กับสิ่งที่กำลังทำจน “ลืมหัน” ซึ่งในตอนนั้นเราจะไม่คำนึงถึงตัวตน ไม่กังวลถึงอนาคต และไม่หมกหมุ่นอยู่กับอดีต เวลาจึงดูเหมือนผ่านไปอย่างรวดเร็ว เพราะตัวเราไหลล่องไปกับปัจจุบันขณะโดยไม่มี “ตัวตน” มาคอยดึงจิตใจให้ผูกติดกับเข็มนาฬิกา

ด้วยเหตุนี้จึงไม่แปลกที่คนซึ่งกำลังทำในสิ่งที่เขารัก มักจะทำสิ่งนั้นไปได้เรื่อยๆ จน “ลืมเวลา” เนื่องจากอึดตาของเขาได้กลืนหายไปกับสิ่งรอบกายและกิจกรรมที่เขากำลังทำอยู่ ทฤษฎีนี้ทางจิตวิทยาเรียกว่า “Flow” (การไหลของจิต) เป็นทฤษฎีซึ่งคิดค้นโดยนักจิตวิทยาชาวฮังการี นามว่า *มีไฮ ชิกเซนต์เมอไฮ (Mihaly Csikszentmihalyi)*

ที่น่าสนใจยิ่งกว่านั้นก็คือ *ดร.เฮอ์เบิร์ต เบนสัน (Dr. Herbert Benson)* ศาสตราจารย์ด้านการแพทย์จากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ได้ลองนำนักวิปัสสนากรรมฐาน จำนวน ๓๖ คน ไปนั่งสมาธิในห้องทดลอง ผลปรากฏว่า ระหว่างที่คนเหล่านั้นกำลังอยู่ในสมาธิ ส่วนของสมองที่มีชื่อว่า *โพสทีเรียร์ ซิงกูเลต คอर्टิซิส (Posterior Cingulate Cortices)* ทำงานน้อยลงอย่างเห็นได้ชัด ซึ่งสมองส่วนนี้ก็คือส่วนที่ใช้ตระหนักรู้ในความเป็นตัวฉัน (“I” หรือ “Ego” นั่นเอง)

นี่คือเหตุผลว่า ทำไมเมื่อจิตของเราเป็นสมาธิ เราจึงรู้สึกว่าเป็นตัวตนลดน้อยลง และตัณหาที่เบาบางลง จึงไม่น่าแปลกใจที่ระหว่างนั่งสมาธิ บางคนจะรู้สึกเหมือนตัวเองหลุดเข้าไปอยู่ในอีกมิติเวลาหนึ่ง และเมื่อลืมตาขึ้นก็รู้สึกว่า เวลาหนึ่งชั่วโมงนั้นผ่านไปไวเหมือนโกหก

นอกจากนี้นักจิตวิทยายังพบว่า โดพามีนซึ่งเป็นสารที่หลั่งออกมาเวลาที่เรามีความสุข มีผลทำให้สมองรับรู้เวลารวดเร็วยิ่งขึ้นด้วย จึงไม่น่าแปลกที่ยาเสพติดบางชนิด ซึ่งมีฤทธิ์กระตุ้นโดพามีนให้หลั่งออกมาเป็นจำนวนมาก เช่น โคเคน หรือ LSD จะทำให้เกิดความรู้สึกเหมือนช่วงเวลาอันยาวนานผ่านไปอย่างรวดเร็ว (Time Warp Effect) ตรงข้ามกับผู้ที่ป่วยเป็นโรคจิตเภท (Schizophrenia) ซึ่งต้องกินยาลดโดพามีนในสมอง คนเหล่านี้จะรู้สึกราวกับว่าเวลาแต่ละวันผ่านไปอย่างเชื่องช้าเหลือเกิน

ทั้งหมดที่กล่าวมาก็เพื่อจะสรุปในตอนท้ายนี้ว่า มนุษย์ไม่ได้แค่ “รับรู้” เวลา แต่หลายครั้งที่เดียวที่มนุษย์ “สร้าง” เวลาขึ้นมา จากความรู้สึกที่ถูกบิดเบือนและปรุงแต่งโดยตัณหาและอัตตา เพราะอันที่จริงแล้ว “เวลา” และ “นาฬิกา” เป็นเพียงสิ่งสมมุติที่มนุษย์สร้างขึ้นมาเพื่อความสะดวกในการใช้ชีวิตเท่านั้น

ทุกสรรพสิ่งในจักรวาลเคลื่อนไหวและเปลี่ยนแปลงไปตามกฎของอนิจจัง ดังนั้นใครก็ตามที่ต้องการให้สิ่งที่ตนรักคงอยู่ตลอดกาล หรืออยากให้สิ่งที่ตนชิงจากไปเร็วกว่าปกติ ก็แน่นอนว่าจะต้องเจอกับความทุกข์ “อันแสนยาวนาน...” เป็นธรรมดา

“เวลา” มีได้ก็เพราะมีอัตตา

หากไร้ซึ่งอัตตา “เวลา” ก็ไม่มี...

(พุทธทาสภิกขุ)

๘๘๘

สร้างฐาน สู้ยอด

พระอาจารย์ชาณุชัย อธิปญฺโญ

นักปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่จะมีปัญหาคล้ายๆ กัน คือ

๑. รู้สึกว่าไม่ค่อยจะก้าวหน้าในธรรม แม้บางคนจะปฏิบัติธรรมมานานหลายปี

๒. ความรู้สึกและความคิดที่เป็นอกุศลยังเกิดขึ้นเป็นประจำ ไม่ว่าจะเป็นความโลภ ความโกรธ ความหลง ที่เห็นได้ง่ายคือ ความโกรธ ทำให้กระทบกระทั่งกับคนใกล้ชิดอยู่เสมอ โดยขาดสติที่จะควบคุมอารมณ์ของตน

๓. ยังยึดมั่นถือมั่นในความเป็น ตัวกู ของกู ไว้แน่น จึงทุกข์กับสิ่งดังกล่าว ไม่สมกับเป็นนักปฏิบัติธรรมเลย

๔. ไม่ค่อยจะได้รับความเชื่อถือศรัทธาจากคนที่ใกล้ชิดในฐานะเป็นผู้ปฏิบัติธรรม แต่กลับถูกนิทาเป็นประจำ เช่น ดีแต่ไปปฏิบัติธรรม แต่ไม่เอาธรรมไปปฏิบัติ นิสัยไม่มีมืออยู่อย่างไร ก็ยังคงมืออยู่อย่างนั้น...เป็นต้น

ปัญหาเหล่านี้ชวนให้สงสัยว่า การปฏิบัติธรรมที่ผ่านมา ปฏิบัติถูกวิธีตามคำสอนของพระพุทธเจ้าหรือไม่

ผู้ปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่เมื่อไปปฏิบัติธรรม ไม่ว่าจะเป็นที่วัดหรือที่สำนักปฏิบัติธรรมต่างๆ ก็จะได้รับการสอนให้นั่งสมาธิเป็นหลัก บางแห่งก็ให้เดินจงกรมกำหนดอริยาบถ มีธรรมบรรยายประกอบการสอนด้วย

ผู้ปฏิบัติธรรมและผู้สอนมักจะประเมินผลความก้าวหน้าของการปฏิบัติ จากการนั่งสมาธิแล้วจิตสงบ นิ่งได้นานๆ บางแห่งก็เน้นให้เห็นนิมิตเป็นภาพต่างๆ หรือได้รับรู้สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นแล้วยินดียึดติดกับสิ่งดังกล่าว เมื่อกลับมาใช้ชีวิตประจำวัน ก็เลิกละสิ่งที่เดิมมีอยู่เป็นเช่นไรก็ยังคงเป็นเช่นนั้น บางคนอาจจะเบาบางลงตามวาสนาบารมีของการภาวนา แต่หลายคนก็ยังเหมือนๆ เดิม

ถึงเวลาหรือยังที่เราควรจะศึกษาหาความจริงว่า พระพุทธเจ้าทรงสอนการปฏิบัติธรรมไว้อย่างไร

เมื่อพระพุทธองค์ทรงแสดงธรรมครั้งแรกโปรดปัญจวัคคีย์ ทรงเห็นว่าปัญจวัคคีย์เป็นนักบวช ไม่ครองเรือน เป็นผู้ออกจากกามแล้ว จึงทรงแสดงธรรมชั้นสูงให้ฟังคือ อริยสัจ ๔ ปัญจวัคคีย์ทั้ง ๕ ฟังแล้วมีดวงตาเห็นธรรมเป็นพระโสดาบันตามลำดับอาวุโส จากนั้นพระพุทธองค์ทรงแสดงธรรมที่สูงขึ้นไป มีชื่อว่า อนัตตลักขณสูตร ว่าด้วยรูป-นาม หรือขันธ์ ๕ เป็นอนัตตา คือชีวิตมิใช่ตัวตน มิใช่ของตน และตกอยู่ใต้กฎอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา (ไตรลักษณ์) เมื่อปัญจวัคคีย์ได้ฟังธรรมดังกล่าวก็บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ในคราวเดียวกัน

แต่การแสดงธรรมโปรดฆราวาสซึ่งเป็นผู้ครองเรือนยังหมกมุ่นอยู่ในกาม เช่น ยสกุสุมุตฺร บิดามารดา และภรรยาของยสสะ มิตรสหายของยสสะ ๕๔ คน พระเจ้าพิมพิสารและเหล่าอำมาตย์ ตลอดจนฆราวาสอีกหลายคน ซึ่งพระพุทธองค์ทรงแสดงธรรมโปรดต่างกรรมต่างวาระกันนั้น จะทรงแสดงธรรมขั้นพื้นฐานให้เหมาะกับสถานะของฆราวาส ธรรมที่ทรงแสดงชื่อว่า อนุปพพิกขา เพื่อปรับพื้นฐานความรู้ความเข้าใจในธรรมสำหรับฆราวาสเสียก่อน เมื่อเห็นว่าผู้ฟังมีความเข้าใจแล้ว จึงทรงแสดงธรรมชั้นสูงคืออริยสัจ ๔ ให้ฟัง ผู้ที่ได้ฟังธรรมดังกล่าวต่างบรรลุธรรมชั้นพระโสดาบันเป็นจำนวนมาก ที่บรรลุมรรคผลก็มียสกุสุมุตฺร และสหายทั้ง ๕๔ คน

อนุப்புพิกถาจึงเป็นธรรมที่มราวาสทั้งหลายควรจะรู้ และนำไปปฏิบัติ ก่อนที่จะปฏิบัติธรรมขั้นสูงต่อไป เนื้อหาของอนุப்புพิกถาประกอบด้วยองค์ธรรมดังนี้

๑. การให้ทาน (ทานกถา) ทาน หมายถึง การมีจิตใจที่เอื้อเฟื้อ เพื่อแผ่ช่วยเหลือผู้อื่น อาจเป็นการช่วยด้วยทรัพย์สิ่งของ ซึ่งเป็นวัตถุทาน หรือช่วยด้วยแรงกาย เช่น อาสาช่วยงานสาธารณะ หรือช่วยเหลือ คน สัตว์ เป็นต้น

นอกจากนี้การให้คำแนะนำสั่งสอนผู้ที่เห็นผิดให้กลับมาเห็นถูก ให้ผู้ที่ไม่รู้ไม่เข้าใจในธรรมได้รู้และเข้าใจ ให้ผู้ที่มีทุกข์ มีปัญหา คลายจากทุกข์และปัญหา ซึ่งเรียกว่า ธรรมทาน ถือว่าเป็นทานที่มีอานิสงส์สูงยิ่ง

การให้อภัยผู้อื่น เรียกว่า อภัยทาน เป็นสิ่งที่มีคุณค่าต่อการอยู่ร่วมกัน เพราะคนทุกคนต่างก็เคยทำถูกทำผิดมาแล้วทั้งนั้น การให้อภัยกันจะช่วยให้ไม่เก็บเรื่องบาดหมางมาเป็นศัตรูต่อกัน อยู่กันอย่างเป็นมิตร ไม่คิดทำลายกัน

คนเราเมื่ออยู่ร่วมกันต้องพึ่งพาอาศัยกัน ทานจึงเป็นธรรมพื้นฐานที่จะช่วยให้การอยู่ร่วมกันมีความอบอุ่น ไม่เห็นแก่ตัว มีความรัก ความเมตตา เสียสละช่วยเหลือกันตามอัธยาศัย ผู้ให้ทานย่อมเป็นที่รักใคร่ของคนโดยทั่วไป

๒. การรักษาศีล (ศีลกถา) ได้แก่ การอยู่ร่วมกันโดยไม่เบียดเบียนกันให้ได้รับความเดือดร้อน ศีลเป็นแม่บทที่จะป้องกันไม่ให้คนเบียดเบียนกันถึงชีวิต (ศีลข้อ ๑) ไม่เบียดเบียนกันในทรัพย์สิน

(ศีลข้อ ๒) ในคู่ครอง (ศีลข้อ ๓) ในคำพูด (ศีลข้อ ๔) ในสุภาพ และสติปัญญา (ศีลข้อ ๕) ศีลเป็นคุณสมบัติพื้นฐานของผู้ปฏิบัติธรรม หากขาดศีลแล้วก็ปิดทางที่จะขึ้นสู่อริยบุคคลได้ แม้พระโสดาบันก็ต้องมีศีล ๕ บริสุทธิ์

๓. ความสุขบนสวรรค์ (สัคคกถา) ด้วยกำลังของทานและศีล เป็นปัจจัยที่จะนำพาผู้ปฏิบัติขึ้นสู่สวรรค์ ดินแดนแห่งทิพย์สุขมีอยู่ ๖ ชั้น เทวดาที่อยู่บนสวรรค์มีความสุขอันประณีตและมีชีวิตยืนยาวลดหลั่นกันไปตามลำดับชั้น อย่างไรก็ตาม เทวดาก็ยังเสพกามอยู่ พ้นจากสวรรค์แล้ว อาจจะเป็นมนุษย์ หรือไปเกิดในอบายภูมิ อันมีนรก เปรต อสุรกาย และสัตว์เดียรัจฉาน สวรรค์จึงมิใช่เป้าหมายสุดท้ายของชีวิต

๔. โทษของกาม (กามาทีนวกถา) พระพุทธองค์ทรงชี้ให้เห็นโทษของกาม หากสัตว์โลกยังลุ่มหลงมัวเมาอยู่ในกิเลสกาม อันมีรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ (สัมผัสทางกาย) และธรรมารมณ์แล้ว จิตก็จะถูกตัณหาครอบงำ นำมาเกิดในวัฏสงสาร ชาติแล้วชาติเล่าไม่มีที่สิ้นสุด และการเกิดทุกชาติก็มีทุกข์เป็นพื้นฐานของชีวิต

๕. การออกจากกาม (เนกขัมมานิสังกถา) ทรงชี้ทางที่จะออกจากกาม โดยการเจริญเนกขัมมบารมีด้วยการออกบวช อันจะช่วยให้การบำเพ็ญภาวนา เพื่อเอาชนะตัณหาตัวที่นำพาชีวิตมาเกิดให้สำเร็จ ได้โดยสิ้นเชิง

อนึ่ง การออกจากกามนั้นมี ๔ ประเภท ได้แก่ ๑. กายออก-ใจไม่ออก (เป็นนักบวชแต่ยังยินดีในกาม) ๒. ใจออก-กายไม่ออก (ใจเบื่อหน่ายในกาม แต่ยังต้องครองเรือนเพื่อทำหน้าที่ทางโลก) ๓. กายไม่ออก-ใจไม่ออก (พรവാสนผู้เสพกามทั้งหลาย) ๔. กายออก-ใจออก (นักบวชผู้ไม่ยินดีในกาม มุ่งภาวนาเพื่อความหลุดพ้น)

อนุพุพพิกตา เป็นธรรมที่พระพุทธองค์ทรงแสดงเพื่อให้ฆราวาสได้ตระหนักว่า การอยู่ร่วมกันในครอบครัว ในที่ทำงาน และในสังคมจะต้องมีธรรมขั้นพื้นฐานอย่างน้อยก็มี ทาน และ ศีล เป็นเครื่องรองรับ โดยเฉพาะอย่างยิ่งนักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย เพราะการปฏิบัติธรรมมิได้หมายถึงการเดินจงกรม การนั่งสมาธิเท่านั้น แต่ยังหมายถึงการนำธรรมะที่จะอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นมาปฏิบัติให้เป็นวิถีชีวิตด้วย ต้องเป็นคนดีให้ได้เสียก่อนจึงจะเป็นอริยบุคคลได้

ด้วยเหตุนี้เส้นทางการปฏิบัติธรรมของฆราวาสผู้ครองเรือนจึงควรดำเนินไปบนเส้นทางของ ทาน ศีล (อนุพุพพิกตา) และภาวนา (อริยสัจ ๔) ตามที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้

ทาน ศีล เป็นฐาน

ภาวนา เป็นยอด

ไม่สร้างฐาน แล้วจะขึ้นสู่ยอดได้อย่างไร

๔๔๔

เป้าที่ไร้เป้า

ดร.วรภัทร์ ฤทธิรักษ์

คำถามที่คนเริ่มฝึกปฏิบัติมักจะถามเท่าที่ผมเจอ คือ “นิพพาน” คืออะไร ไปทำไม ไปแล้วได้อะไร

สำหรับตัวผมเองไม่ค่อยคิดเรื่องนี้เท่าไรนัก เพราะผมเป็นคนประเภทที่ถามว่า “ทำอะไร” มากกว่าจะถามว่า “เป็นอย่างไร”

พวกเราหลายคนโดนระบบการศึกษาทางโลกครอบงำปัญญาทั้งสามเอาไว้ ดังนี้

(ก) ใช้ปัญญากาย ปัญญาใจ และปัญญาคิดได้ไม่ครบ ไม่พร้อมกัน เพราะหลงไปใช้ปัญญาคิดๆ มากไป โดยไม่รู้ว่าเป็นความคิดที่ผลิออกมา ตอนใจโล่งโปร่งสบายหรือเปล่า กลายเป็นคน “เก่งทางโลกโง่ทางธรรม”

(ข) โดนสอนมาให้คิดก่อน ทำอะไรก็ต้องคิดก่อน โดยลืมไปว่าที่ถูกต้องคือตั้งสติก่อน จิตว่างก่อนแล้วจึงค่อยคิด พอมีใครพูดเรื่องนิพพาน จึงมักถ่วงคิดเอง เออเอง สรุปลเอง เชื่อข้อมูลเดิมในกะลาใบเดิมของตนเอง ชอบฟังเฉพาะเรื่องที่ทำให้ความรู้ในกะลาเดิมดูน่าเชื่อถือมากขึ้น เช่น วิทยาศาสตร์ต้องถูกเสมอ ทั้งๆที่ตนเองก็ไม่เข้าใจวิทยาศาสตร์สักเท่าไร

(ค) โดนสอนมาให้คิดๆ จำๆ ไปก่อน คิดแบบเอาความรู้เดิมมาพิสูจน์ความรู้ใหม่ เก่งท่องจำ เก่งปริยัติ โดยยังไม่ได้ฝึก (ปฏิบัติ) ยังไม่ได้ลอง ยังไม่ได้ “ขว้างก้อนหินถามทาง” เลย ยังไม่ได้แห่ๆ หยั่งๆ ดูก่อน ยังไม่ได้ชิมลาง ยังไม่ได้ทำโครงการนำร่อง (pilot project)

มีแต่คำถามแบบคนตาบอดคลำช้าง เอาแต่วิพากษ์วิจารณ์ ถามราวกับว่านิพพานเป็นสินค้าที่คนขายต้องแสดงให้เห็นจะซื้อ

ระบบการศึกษาสมัยนี้เป็นแบบมั่งง่าย ใช้ข้อสอบแบบปรนัย เน้นความจำ ความไว และคิดๆๆ “การศึกษามั่งง่าย” ทำให้หลายคนอยากได้ทางลัดในการพ้นทุกข์ บ้างเอาแต่อ่าน เอาแต่ฟัง ไม่ไปฝึก บ้างเอาแต่ทำบุญ ทำจนคนรอบข้างเดือดร้อนเรียกว่า “เมานุญ” พวกเขาหลงคิดว่าเอาเงินซื้อที่อยู่บนสวรรค์ เอาเงินซื้อตัวไปนิพพานได้

(ง) เรื่องของนิพพานเป็นเรื่องนามธรรมค้นพบที่ใจ โดยอาศัยฝึกสติที่กายเป็นเบื่องต้น ดังนั้น คนที่ผ่านการศึกษแบบไม่รู้จักปัญญาใจ ก็ยากจะเข้าถึงสภาวะทางจิตใจได้ง่ายๆ พวกเราหลายคนเรียนจบมาทางสายไม่เข้า “ใจ” มีแต่คิดคำนวณ ท่อง เป็นพวกด้านเดียวมุ่มเดียว คือ คิดๆๆ เช่น วิศวกร ช่าง นักกฎหมาย นักบัญชี เป็นต้น แต่ก็ไม่ทุกคนนะ

(จ) คำถาม “นิพพานคืออะไร” น่าจะเป็นคำถามระดับสูง นั่นคือควรฝึกไปสักระยะหนึ่ง สติมีมากพอ สติต่อเนื่อง โกรธน้อยลงมากแล้ว แยกจิตกับความคิดได้แล้ว แต่สำหรับคนที่ไม่เชื่อเรื่องนิพพานเลย และเอาแต่ถาม หนีการฝึก ก็ยากจะช่วยให้คำตอบพวกเขา พวกเขายังเป็นนักคิดในกะลาใบเดิม เป็นระดับก่อนเข้าอนุบาลแต่ถามเรื่องมหาวิทยาลัย อุปมาหญิงสาวโสดถามมารดาของตนว่า “คืนวันแต่งงานเขาทำอะไรกัน ทำไปทำไม ทำแล้วได้อะไร” มารดาก็ตอบไม่ถูก ได้แต่ปლობว่า “แม็ก็ตอบเจ้าได้ยาก เมื่อถึงเวลาที่จะรู้เอง”

เรื่องการฝึกสติก็เช่นกัน ฝึกๆๆ ไปเรื่อย เก็บประสบการณ์ เก็บสะสมสติ สะสมทาน รักษาศีล ก็ให้เห็นเรื่องนิพพานชัดขึ้นเรื่อยๆ อุปมาชั้นยอดเขา ถ้าเรายืนอยู่ในบ้านเชิงเขาของเรา เราก็เห็นบ้าน

ของเราจากในมุมมองแคบๆมุมหนึ่ง และเห็นยอดเขาต่างๆไกลๆ
ต่อเมื่อเดินขึ้นเขา เราจะเห็นภาพรวมของบริเวณบ้านเรากว้างขึ้น และ
เห็นยอดเขาชัดขึ้นด้วย ดังนั้น ถ้าเราขึ้นเขาลงเขาไปเรื่อยๆ เราก็จะ
เข้าใจมากขึ้น

การเข้าถึงธรรมขั้นสูงนั้น ทางสายเซน เขาจะมีคำหนึ่งคือ
Gateless Gate คือ ประตู (เป้าหมาย) ที่ไม่เป็นประตู

อุปมาเหมือนเราเดินขึ้นยอดเขา หากตั้งใจมากและเอาแต่มอง
ไปที่ยอดเขา เราจะหมดแรงและท้อได้ง่ายๆ จะคิดฟุ้งซ่าน ยิ่งมาจาก
ระบบการศึกษามักง่าย เราจะคิดว่าน่าจะมีกระเช้าไฟฟ้า น่าจะมีทาง
รถยนต์ น่าจะไปที่อื่น คิดวุ่นวายไปหมด แต่เรื่องทางธรรมเป็น
“มรรคมีองค์ ๘” ไม่ใช่ “มั่งง่าย” ถ้าเราอยู่กับปัจจุบัน คือกำหนดรู้ๆๆ
ทุกก้าวที่เดิน รักษาระดับความเร็วให้สม่ำเสมอ ทำใจสบายๆ เดียวก็
ถึงยอดเขา

เดินทางธรรม คือ เดินไปตามทาง (มรรค แปลว่า เส้นทาง
หนทาง มรรคา way คือ วิธีทาง แนวทาง) แล้วก็จะถึงเป้าหมายได้เอง

พระบางรูปท่านสอนว่า “สร้างเหตุไว้เดี๋ยวก็ได้ผลเอง” ก็คือ
Targetless Target นั่นเอง

วันก่อนผมไปสอนผู้บริหารองค์กรขนาดใหญ่แห่งหนึ่ง ผม
อธิบายเรื่อง “ไร้เป้า” หรือ “เป้าที่ไร้เป้า” โดยเชื่อมโยงกับการตีกอล์ฟ
เพราะพวกเขาเล่นกอล์ฟกันทุกคน

นักกอล์ฟที่ดี เมื่อขึ้นแท่นตีแล้วมองหลุมหรือเป้าหมายแค่แวบ
เดียว จากนั้นเขาจะสำรวจท่าทาง ตำแหน่ง แขนขา ซึ่งกระบวนการนี้
เขาได้ฝึกมาเป็นแสนครั้งจนได้ “วงสะวิง” ที่แน่นอนแล้ว นิ่งแล้ว
ก่อนที่เขาจะยกไม้ขึ้นสูง จนกระทั่งหวดลงมากกระทบลูก เขาจะ

ตั้งสติ ควบคุมลมหายใจเข้า-ออก จิตสงบเข้าสู่สภาวะ “ลึนคิด” ไม่มีข้อสงสัยใดๆ ไม่มีรีรอ เก๋ๆกึ่งๆ “กายพร้อมใจพร้อม” มั่นใจ มีความเชื่อ มีศรัทธา “เข้าเป้าแน่ๆ” ถ้าทางธรรมก็คือ ธรรมที่ดีที่เราฝึกมาดีแล้ว ย่อมส่งผลดีแน่นอน

แต่ถ้าหากเขาพะวงแต่จะเอาเป้าให้ได้ ไม่เชื่อมั่นว่าวงสะวิงที่ฝึกมานิ่งแล้วจะช่วยเขา เขาจะคิดมาก ผลก็คือ ไม่เข้าสู่สภาวะ “ลึนคิด” กล้ามเนื้อมือ นิ้ว แขน คอ หลัง ขา ฯลฯ เกร็ง ก็จะทำให้ “ผิดตำแหน่ง” ไม่คงเส้นคงวา ไม่แม่นยำ

ในการบริหารก็เช่นกัน เมื่อตั้งเป้า เช่น ปีนี้ขอ ๘,๐๐๐ ล้าน ก็สักแต่ว่าตั้ง ๘,๐๐๐ ล้านคือหลุมกอล์ฟ รู้แค่นี้พอแล้ว อย่าไปบ้ากับมันมากนัก จากนั้นมาสำรวจจุดอ่อน-จุดแข็ง มาดู “วงสะวิง”

หลายองค์กรเอาแต่ตั้งเป้าตั้ง KPI (key performance indicator) แล้วก็รอจะดูค่าตัวว่ากันถ้าทำตามเป้าไม่ได้ แทนที่จะดูตนเอง กลับตำหนิทุกคนรอบตัว ถ้าเป็นกอล์ฟคือ อยากจะตีแม่นยำ คะแนนดีๆ แต่ไม่ดูจิตใจตนเอง และที่สำคัญ ไม่แก้ “วงสะวิง” ตนเอง ไม่ฝึกให้วงสะวิงนิ่งๆ แน่นอน (consistency) เสียก่อน อุปมาคือไม่อบรมจิตใจพนักงาน ไม่หาจุดอ่อน-จุดแข็ง เอะอะก็จะไล่ออก ตัดเงินเดือน เบี้ยโบนัส ไม่ลงไปดูหน้างาน ไม่สร้างขวัญกำลังใจ ไม่ใช้ยุทธศาสตร์ และกลยุทธ์อ่านคน อ่านสถานการณ์ไม่ขาด ไม่ชัด บ้าอำนาจ มักง่าย ผู้บริหารแบบนี้มีเต็มประเทศ คือ “โง่ทั้งทางโลกและทางธรรม” หลายคนมาเป็นใหญ่ได้เพราะระบบเส้นสาย โชคดีที่เป็นทายาท พ่อรวย นักการเมืองส่งมาโกงกิน คนอื่นลาออกไปหมดแล้ว ไม่มีตัวเลือกอื่น คนโง่ลงคะแนนเสียงให้ หรือถูกคนฉลาดกว่าหลอกให้กินตำแหน่งนี้

ในทางธรรมก็คือฝึกๆๆ และควรมีโค้ชคือครูบาอาจารย์ หลวงปู่ หลวงพ่อช่วยดู ดิชม ชี้นะ ให้กำลังใจ ให้เทคนิค ลูกเล่นและค้นพบสไตล์ของเราเอง “ฝึกกอล์ฟต้องมีโค้ช ฝึกทางธรรมก็ต้องมีครู”

เมื่อมีครูแล้วก็ต้องขยันฝึกๆๆ เชื่อครูบ้าง อย่าต่อต้าน อย่ารั้น อย่าคิดเองเออเอง แต่ครูที่ดีท่านจะให้คนหัวรั้นลองทำพลาดดู และถ้าดี๊มากก็เลิกสอน หันไปสอนคนอื่นดีกว่า เพราะครูก็เลือกศิษย์เช่นกัน

หลายองค์กรเอาแต่ฝึกอบรมเรื่องการโค้ช (coaching) และเอาคนไม่เอาไหนไปเป็นโค้ช เลยยิงและกันใหญ่ การจะมาเป็นโค้ชได้ ต้องตีเก่งก่อนและต้องไปสอบเอาใบอนุญาต วงการกอล์ฟเขาไม่มั่ว

ถ้าเป็นในองค์กร คือต้องมีดีก่อน (ในระดับหนึ่ง) แล้วจึงพาไปฝึกเป็นโค้ช ถ้าฝึกไม่ได้ ก็ไม่ต้องเป็นก็ได้ เพราะไม่ใช่ทุกคนจะเป็นได้

วงการฟุตบอลใช้โค้ชมากกว่าหนึ่งคนทำงานเป็นทีม ช่วยกันคนละด้าน เช่นจิตวิทยา กายภาพบำบัด พัฒนากล้ามเนื้อ เทคนิคการเตะต่างๆ แผนการรุกและรับ การเป็นผู้รักษาประตู การเป็นแมวมองหาผู้เล่นใหม่ๆ ฯลฯ

ในทางธรรม ผมก็ขอย้ำว่า (๑) จงเดินตามทางหรือมรรคมีองค์ ๘ เข้าไว้ (๒) ควรมีครูอาจารย์ที่ดี และเราต้องเชื่อฟังท่านด้วย (๓) ฝึกๆๆ ขยันๆๆ อย่าคิดมาก วงละวงนี่ๆ แน่ๆ ถ้าฝึกจน “สติต่อเนื่อง” มีสติทุกอิริยาบถนั่นเอง “สร้างเหตุไว้ดีได้ผลดีแน่นอน” (๔) กตัญญูกตเวที

ขอให้โชคดีและฝึกๆๆ

๘๘๘

อุเบกขาแบบไหนดี

พระอาจารย์ชาญชัย อธิปญฺโญ

เราคุ้นเคยกับคำว่า “อุเบกขา” กันดี แต่จะเข้าใจความหมายของคำนี้มากน้อยเพียงใด...

บางคนเข้าใจว่า การวางใจเป็นอุเบกขา คือการวางเฉยไม่เข้าไปยุ่งเกี่ยวด้วย เพราะไม่ใช่ธุระของเรา

บางคนเข้าใจว่า เมื่อมีเมตตาอยากให้เขาได้ดีมีความสุขแล้ว ก็มีความกรุณาลงมือช่วยเหลือเขา ครั้นเขามีความสำเร็จก็มีมุทิตายินดีต่อเขา หากช่วยแล้วไม่มีอะไรดีขึ้น ก็วางใจเป็นอุเบกขา

ความเข้าใจดังกล่าวมีส่วนถูกอยู่เหมือนกัน แต่ความหมายของอุเบกขานั้นกว้างขวางกว่านี้มากนัก

หากเราเห็นงูคาบกบไว้ในปากครึ่งตัว เราจะเอาไม้ตุงเพื่อช่วยชีวิตกบ หรือจะปล่อยให้กบกินกบ ถ้าเราตุงตายเพื่อช่วยชีวิตกบ เราจะเป็นผู้ฆ่า หากปล่อยให้กบตายทั้งๆที่พอจะช่วยได้ จะไม่ใจดำหรือการช่วยชีวิตหนึ่งโดยทำลายอีกชีวิตหนึ่งย่อมเป็นวิธีที่ไม่ถูกต้องนัก หากเราเข้าใจว่าสัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม วางใจให้เที่ยงธรรม ก็จะวางอุเบกขาได้ มิฉะนั้นแล้วหากเราเห็นพรานกำลังจะยิงกระทิง ถ้าเราต้องการช่วยกระทิง เรามิยิงพรานหรือ

หากมีรถยนต์ชนคนที่กำลังจะข้ามถนน เราผ่านมาพอดี เห็นผู้ถูกชนล้มฟุบลงไปบนถนน ส่วนรถที่ชนรีบหนีไป ถามว่าเราควรจะทำอย่างไรดีกับเหตุการณ์นี้

๑. ไม่เข้าไปดูและไม่เข้าไปช่วย เพราะเห็นว่าไม่ใช่ธุระของเรา เป็นกรรมของคู่กรณี เข้าไปยุ่งเกี่ยวแล้วจะทำให้เสียเวลา ดีไม่ดีจะมีเรื่องราวยุ่งยากตามมาภายหลัง

๒. เข้าไปดู เห็นผู้ถูกชนได้รับบาดเจ็บก็พาไปส่งโรงพยาบาล หรือโทร.แจ้งมูลนิธิบรรเทาสาธารณภัย หรือแจ้งตำรวจ ฯลฯ

ถ้าเราเลือกกรณีแรก แสดงว่าเรามีเมตตาไม่มากพอ จึงไม่เข้าไปให้ความช่วยเหลือ หากเลือกกรณีหลัง แสดงว่าพื้นฐานจิตของเราเปี่ยมด้วยความรักความเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์

มีแม่คนหนึ่งแก่เฒ่า มีโรคเรื้อรังหลายชนิด ต้องนอนอยู่บนเตียงช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ เป็นภาระให้ลูกคนเล็กดูแล ลูกคนดังกล่าวมีฐานะปานกลาง ต้องแบ่งเวลางาน มาคอยดูแลแม่ด้วยความเอาใจใส่ ส่วนลูกคนโตมีฐานะดี นานๆ จึงจะมาเยี่ยมแม่สักครั้ง ทำตัวห่างเหิน ไม่ให้ความช่วยเหลือเท่าที่ควร ปล่อยให้ภาระของน้อง

ครั้นแม่ตายไป ลูกคนเล็กซึ่งทำได้ เห็นว่าตนได้ทำหน้าที่ดูแลแม่อย่างเต็มที่แล้ว ความตายเป็นสิ่งที่ทุกคนจะต้องพบ จึงวางใจเป็นอุเบกขา ไม่ร้องไห้ฟูมฟาย ส่วนลูกคนโตเมื่อรู้ข่าวก็มาราบศพแม่ ร้องไห้ครวญคร่ำรำพัน จัดงานศพแม่ให้สมฐานะของตน พิมพ์หนังสือแจกงานศพ เขียนคำสดุดีอาลัยอาวรณ์มารดาอย่างเลิศลอย

ชาวบ้านร้านถิ่นบางคนก็วิพากษ์วิจารณ์(นินทา)กันว่า ลูกคนโตเขาแสดงความกตัญญูต่อแม่ของเขา ส่วนลูกคนเล็กแม่ตายทั้งคนยังไม่ร้องไห้ เป็นคนใจดำ

กรณีเช่นนี้ผู้อ่านคิดว่าใครมีความกตัญญู ใครเป็นคนใจดำ

คราวนี้มาดูอุเบกขาในทางธรรมบ้างว่า มีความหมายอย่างไร

- **อุเบกขาที่รับรู้ทางประสาทสัมผัส** คือตารับรู้รูป หูรับเสียง จมูกรับกลิ่น ลิ้นรับรส กายรับโผฏฐัพพะ (สิ่งที่กระทบกาย) และใจรับธรรมารมณ์ เมื่อมีการรับรู้ทางประสาทสัมผัสดังกล่าว ความรู้สึก (เวทนา) ของใจก็เกิดขึ้น หากชอบก็เป็น สุขเวทนา หากชังก็เป็น ทุกขเวทนา หากเฉยๆ ก็เป็น อุเบกขาเวทนา ความรู้สึกเฉยๆ หรือ อุเบกขาเวทนาอาจเป็นเพราะไม่ใส่ใจกับสิ่งที่ได้เห็น ได้ยิน...ปล่อยให้สิ่งนั้นผ่านไป ซึ่งมักจะมียอยู่ในชีวิตประจำวัน แต่หากใส่ใจต่อสิ่งนั้น อาจจะรู้สึกชอบหรือชังขึ้นมาก็ได้ตามทัศนะที่มีต่อสิ่งนั้น ส่วนจะวางใจเป็นอุเบกขาได้นั้น จะต้องมียปัญญาเข้าใจความเป็นจริงในธรรมชาติของสิ่งนั้นๆ ว่า ตกอยู่ใต้กฎไตรลักษณ์ ไม่ควรแก่การยินดียินร้ายแต่อย่างใด

- **อุเบกขาในฉาน ๔** อันมีสติรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นด้วยใจที่เป็นอุเบกขา โดยไม่หวั่นไหวกับสภาวะที่เกิดขึ้นกับตนเองและสิ่งแวดล้อม เช่น เมื่อเข้าสมาธิแล้วปล่อยให้ยุ่งกัตนับเป็นสิบๆ ตัว แดดจะส่องมาร้อน หรือจะมีเสียงดังมารบกวน จิตก็ตั้งมั่นไม่หวั่นไหว นอกจากนี้ยังไม่รู้สึกปวดเมื่อย ง่วง หิว กระหาย เป็นอุเบกขาของสมาธิในฉาน

- **อุเบกขาบารมี** เป็นการบำเพ็ญคุณงามความดีด้วยใจที่เที่ยงธรรม เที่ยงตรง มีใจเป็นกลาง การปล่อยวางในสิ่งที่แก้ไขไม่ได้ เช่น ความแก่ ความเจ็บ ความตาย การพลัดพรากจากของรัก วางเฉยในความทุกข์ของตนเองและของสัตว์ที่ช่วยไม่ได้ เนื่องจากมียปัญญาเห็นว่า สัตว์ทั้งหลายย่อมเป็นไปตามกรรมที่ได้ทำไว้

- **อุเบกขาในโพชฌงค์ ๗** อันเป็นธรรมขั้นสูงที่จะนำไปสู่การตรัสรู้ จะต้องมียุติฐานมาจาก สติ ที่รับรู้เรื่องราวต่างๆ แล้วยกเรื่องนั้นขึ้นสู่ธรรม พิจารณาธรรมหรืออัมมวิจยะ ในการพิจารณาดังกล่าวจะต้องมีความเพียรหรือ วิริยะ ต่อการพิจารณา โดยเห็นว่าธรรมที่เกิดขึ้นตกอยู่ใต้กฎไตรลักษณ์ เมื่อเกิดปัญญารู้เห็นความเป็นจริงแล้ว ก็จะมีคามอึดเอบึกบานใจหรือมี ปีติ จากนั้นใจก็จะสงบจากกิเลสหรือ ปิสัทธา จะมีความตั้งมั่นอยู่ในกุศลธรรมหรือ สมาธิ ที่สุดก็จะวาง อุเบกขา ถอดถอนจากตัณหาและอุปาทานได้

- **อุเบกขาในพรหมวิหาร** มีองค์ธรรม ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา

สมมุติว่าคนที่เรารักไปทำผิดกฎหมายร้ายแรง ถูกจับได้ ความรักและ เมตตา ของเราไม่อยากให้เขาติดคุกจึงเข้าไปช่วยเหลือ กรุณา ประกันเขาออกมา แต่งทนายความเข้าสู่ หากเขาพ้นผิดเราก็มี มุทิตา ยินดีต่อเขา แต่หากถูกจำคุก ก็ต้องวางใจเป็น อุเบกขา ด้วย เพราะได้ช่วยถึงที่สุดแล้ว เป็นกรรมของเขาเอง

อนึ่ง การเข้าไปช่วยเหลือนั้นได้ทำลายกระบวนการยุติธรรมหรือไม่ หากใช้กัชาดพรหมวิหารธรรม อุเบกขาจะเกิดขึ้นได้จะต้องมี ใจเที่ยงธรรม ไม่ทำลายความยุติธรรม และไม่เบียดเบียนผู้อื่นให้ได้ รับความเดือดร้อนด้วย

ความสุข : หาให้ถูก สุขให้เป็น

ว.วชิรเมธี

“ความสุข” นับเป็นยอดปรารถนาของมนุษย์ทุกคนในโลกนี้ แต่ทั้งๆ ที่เราแต่ละคนต่างก็ต้องการความสุข ถึงกระนั้นก็เชื่อว่าทุกคนจะมีความสุขจริงอย่างที่ตนต้องการ

เหตุที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะคนที่ต้องการความสุขโดยมากนั้น มักไม่รู้จัก “สุขสมุทัย” หรือ “เหตุปัจจัยที่ก่อให้เกิดความสุข” หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งว่า “ไม่รู้จักริธีสร้างความสุขนั่นเอง”

พระพุทธเจ้าของเราในครั้งอดีตรัสถึงพระองค์เองไว้ในคัมภีร์แห่งหนึ่งว่า ทรงเป็น “หนึ่ง” ในบรรดาบุคคลที่มีความสุขที่สุดในโลก

การที่พระองค์ตรัสเช่นนี้ก็เพราะตัวพระองค์เองนั้นทรงบรรลุถึงความสุขขั้นสูงสุดที่ชื่อว่าพระนิพพานอันเป็นบรมสุข (นิพพาน ปรม สุข) และยังทรงทราบวิธีที่จะนำพามวลมนุษยชาติให้สามารถบรรลุถึงความสุขดังกล่าวนี้ได้อีกด้วย

ท่าอย่างไรผู้ที่ต้องการความสุขจึงจะมีความสุขสมปรารถนา

ต่อคำถามนี้ พระพุทธองค์ทรงแนะนำไว้ว่า

- (๑) อย่าเอาทุกข์มาทับถมตนที่ไม่มีทุกข์
- (๒) แสวงหาความสุขที่ชอบธรรม
- (๓) ในความสุขที่ชอบธรรมก็ไม่หลงติด
- (๔) เพียรพัฒนาจิตให้ประณีตยิ่งๆ ขึ้นไป

อย่าเอาทุกซ์มาทับถมตนที่ไม่มีทุกซ์ หมายความว่า ชีวิตอันประกอบด้วยกายกับใจนั้น โดยตัวมันเองเป็นสิ่งที่ไม่สู้ซับซ้อนนัก แต่เพราะมนุษย์เราขาดความรู้ ขาดความเข้าใจเกี่ยวกับชีวิต จึงใช้ชีวิตกันไม่เป็น ต่างคนต่างจึงพากันปรุงแต่งรูปแบบในการใช้ชีวิตให้กลายเป็นเรื่องยุ่งยาก วุ่นวาย สลับซับซ้อน มากเรื่องมากพิธี ยิ่งปรุงแต่งมาก ก็ยิ่งทำให้ภาระแห่งการบริหารจัดการชีวิต พลอยเพิ่มขึ้นเป็นทวีคูณ เช่น หากหิว เราก็กินให้อิ่ม เพียงแค่นี้ปัญหาเรื่องความหิวก็แก้ให้จบไปได้ง่าย ๆ ร่างกายไม่ได้ต้องการพิธีรีตองอะไรในเรื่องนี้เลยแม้แต่น้อย

แต่สำหรับใครบางคนนั้น พอหิวขึ้นมาแทนที่จะนึกถึงการกิน เพื่อบำบัดความหิวอันเป็นความต้องการที่แท้จริงของร่างกายเท่านั้น เขากลับคิดต่อไปว่า ไหนๆจะกินแล้วก็ต้องกินอาหารที่อร่อยกินให้สมกับอัครฐานะทางการเงิน หรือให้สมกับหัวโขนทางสังคมที่ตนสวมใส่ สถานที่กินแทนที่จะกินในบ้าน ก็เลือกกินที่ภัตตาคารหรู แทนที่จะกินกันง่ายๆ ไม่ก็คนในครอบครัว ก็ชักชวนเพื่อนๆ ออกไปกินร่วมกันหลายคน แทนที่จะกินอาหารธรรมดาๆ ก็เลือกอาหารที่มีชื่อเสียงรสเลิศ ราคาแพง กว่าจะกินเสร็จก็ใช้เวลาานหลายชั่วโมง และแทนที่จะใช้เงินไม่กี่บาทก็กลับต้องจ่ายเงินมาก เพราะการกินแต่ละมื้อกลายเป็นเรื่องใหญ่ เรื่องกินซึ่งเป็นเรื่องพื้นๆ จึงกลายเป็นเรื่องยุ่งยาก วุ่นวาย ใช้เวลามาก ใช้เงินมากขึ้นมาทันที

เรื่องเสื้อผ้าอาภรณ์ก็ดูจะเดียวกัน แทนที่จะนุ่งห่มเพื่อปกปิดร่างกายหรือมีความสวยงามได้ตามสมควรเท่านั้น ก็เพิ่มเติมความสวยงามอย่างวิจิตร เติมรสนิยม เติมแฟชั่น เติมสีล้นพรรณรายจากดีไซเนอร์ชื่อดัง เติมยี่ห้อหรือแบรนด์เนมหรูเข้าไป ในที่สุดเสื้อผ้าซึ่งเป็นเรื่องธรรมดาๆ ก็เลยกลายเป็นเรื่องใหญ่ที่ต้องใช้เงินมากมายในการเลือกในการซื้อหา ต้องเลือกกันแล้วเลือกกันอีก และต้องมีมากมายให้สอดคล้องต้องกันกับแฟชั่นในยุคนั้นๆ เป็นต้น

เท่านั้นยังไม่พอ บางคนนอกจากเลือกเสื้อผ้าเพื่อสวมใส่แล้ว ยังเลือกเสื้อผ้าเพื่อประชันขันแข่งคนอื่น อันเป็นเหตุให้ต้องจ่ายราคาแพงกว่าเดิมมากมายหลายเท่าตัว ครั้นแข่งแล้วชนะก็มีความสุข แต่หากแข่งแล้วสู้เขาไม่ได้ ต่อให้เสื้อผ้าสวยเพียงไร แพงเพียงไร สวมใส่แล้วไม่เพียงแต่ไม่มีความสุข ยังทุกข์อีกทุกซอกทุกใจอีกหลายเท่าตัว

เสื้อผ้าที่ใช้สวมใส่เพื่อปกปิดอวัยวะร่างกายนั้น เลือกเสื้อผ้าธรรมดาสามัญมาสวมใส่ก็ได้ แต่เสื้อผ้าที่สวมใส่เพื่อป่าวประกาศอวดตาตัวตนนั้น ต้องใช้เงินตรามากมายในการจัดซื้อจัดหาครอบครอง

การสวมเสื้อผ้าให้ร่างกายโดยตรงนั้น จะเห็นได้ว่าเป็นเรื่องแสนง่ายดาย แต่การสวมเสื้อผ้าให้แก่อัตตา (หน้าตา) นั้น เป็นเรื่องยุ่งเหยิงของชีวิตโดยแท้

เรื่องร่างกายก็ไม่ต่างกัน ตามธรรมดาร่างกายของคนเรานั้นถ้ารู้จักบริหารให้พอเหมาะพอควรแล้ว ก็ไม่ก่อให้เกิดทุกข์มาก ไม่มีปัญหาให้ต้องเป็นห่วงเป็นใยมาก แต่บางคนกลับไม่พอใจร่างกายธรรมดาๆ ที่ธรรมชาติให้มา อยากจะมีรูปร่างหน้าตาที่สวยงาม เป็นที่ต้องตาต้องใจของคนทั่วไปเป็นพิเศษ

จากนั้นจึงเพียรพยายามอย่างสุดกำลังที่จะแต่ง เสริม เติม ตัด ให้สวยงามตามแต่จินตนาการ ในบางคนก็แพทย์สามารถผ่าตัดทำศัลยกรรมได้ตั้งใจก็ทำให้มีความสุข แต่ในบางรายที่ไม่ได้แพทย์มีอาชีพก็ถึงกับทุกข์ปางตาย บางรายยิ่งศัลยกรรม ยิ่งเป็นการสร้างกรรมให้แก่ร่างกาย บางรายผ่าไปผ่ามาร่างกายธรรมดาจึงกลายเป็น “รังแห่งโรค” จนต้องพิโรคพิไอย์ฟ้องร้องเรียกค่าเสียหายรักษาจากโรงพยาบาล ดังที่เห็นเป็นข่าวกันอยู่บ่อยๆ

ในทางพระพุทธศาสนานั้น พระพุทธองค์ทรงสอนให้เรารู้จัก ยอมรับธรรมชาติของสังขาร เช่น หากร่างกายเริ่มแก่ ก็ยอมรับความแก่ และดูแลร่างกายที่เริ่มแก่นั้นด้วยความไม่ประมาท หากทำได้ดังนี้ก็จะเป็นคนที่สวยหรือสง่าสมวัย ผู้ที่ครองตนบนวิถีแห่งความเข้าใจ ธรรมชาติอันเป็นธรรมชาติของสังขารอย่างนี้ ร่างกายที่กำลังแก่ก็จะมี ก่อให้เกิดทุกข์มากมาย

แต่ในบางรายที่ไม่ยอมรับความจริง ผมหงอกเส้นเดียวก็อาจ ทำให้ทุกข์จนถึงกับกินไม่ได้ นอนไม่หลับ จึงต้องเพียรพยายาม “หลบหน้า สังขาร” ด้วยการอำพรางสังขารสารพัดวิธีการ บางคนอายุมากสังขาร ทรย แต่ไม่ยอมรับความจริง ยอมเสียเงินมากมายให้แพทย์ทำศัลยกรรม “รื้อยใหม่” ทั้งหน้า ทั้งขา ทั้งแขน เพื่อให้ใครต่อใครได้เห็นรูปโฉม โนมพรรณอันแต่งตึงฟุ้งชมของตนตลอดเวลา โดยหารู้ไม่ว่า การทำเช่นนั้น แม้จะทำให้มีความสุขก็จริงอยู่ แต่นั่นก็ไม่ใช่ความสุขที่จริงยั่งยืนอะไร หากเป็นแต่เพียงความสุขชั่วคราวที่หาความยั่งยืนอะไรไม่ได้เลย ที่สำคัญ คนที่พยายามปิดบังความจริงของร่างกายเช่นนี้ ยิ่งแก่แทนที่จะยิ่งมี ความเข้าใจชีวิตลุ่มลึกยิ่งขึ้น การณ์ก็กลับเป็นตรงกันข้ามนั่นคือ

ยิ่งแก่ยิ่งไม่ได้เรียนรู้อะไรที่เป็นแก่นสาร

ใครที่ทำได้เช่นนี้ ทุกข์เพราะสังขารที่เริ่มโรยราจะดูเหมือนว่า ไม่มากมายอะไร แต่ใครที่ทำในวิถีที่ตรงกันข้าม สังขารที่เสื่อมถอยไปตาม กาลเวลาจะกลายเป็น “ภาระ” ที่ต้องแบกหามด้วยความใส่ใจเป็นพิเศษ และด้วยงบประมาณมหาศาล ทั้งงบประมาณในการชะลอสังขารและ งบประมาณในการรักษาอาการลักษณะให้ดูหนุ่มสาวกว่าวัยตลอดเวลา ไปๆ มาๆ เรื่องความแก่อันเป็นธรรมดาเลยกลายเป็นปัญหาใหญ่ ของชีวิต ที่ทำให้กินก็ไม่อิ่ม นอนก็ไม่อุ่น เพราะจะกิน จะเดิน จะนั่ง จะนอน ก็คอยแต่พะวงเรื่องรูปร่างสังขารอยู่ตลอดเวลา

ขงจื้อ ปรมาจารย์ผู้ยิ่งใหญ่ชาวจีนเคยกล่าวไว้ว่า

“Life is really simple, but we insist on making it complicated.”

“ชีวิตเป็นเรื่องง่ายตาย แต่คนเรากลับไปทำให้มันยุ่งยากเอง”

คนที่ปฏิบัติต่อชีวิตไม่ถูก คอยแต่จะหาสารพิษ (สุรา ยาเสพติด ฯลฯ การกินยาก อยู่ยาก มากเรื่องมากพิธี) มาเติมลงไปในชีวิต คนเหล่านี้ก็คือบุคคลที่พระพุทธองค์ตรัสว่าชอบ “เอาทุกข์มาทับถมตนที่ไม่มีทุกข์” นั่นเอง

ชีวิตโดยตัวมันเองเป็นเรื่องง่าย ใครทำให้ชีวิตเป็นเรื่องยากก็ ย่อมยากที่จะมีความสุขอย่างไม่ต้องสงสัย

แสวงหาความสุขที่ชอบธรรม หมายความว่า รู้จักแสวงหาความสุขที่ได้มาโดย ถูกทาง ซึ่งหมายถึง ด้วยวิธีการที่เหมาะสมถูกหลักแห่ง เหตุและผล เช่น อยากมีสุขภาพแข็งแรง ก็หมั่นออกกำลังกาย หมั่นดูแลสุขภาพ อยากมีความสุขจากการมีทรัพย์ ก็หมั่นทำงานแล้วรู้จักเก็บ รู้จักออม จนมีทรัพย์สินเงินทองขึ้นตามลำดับ ไม่ใช่ทางลัดในการ หาความสุข แต่เพียรหาความสุขด้วยการสร้างเหตุปัจจัยที่จะนำไปสู่ ผลลัพธ์นั้นปลายตามลำดับ เป็นต้น

ส่วน ถูกธรรม หมายถึง ด้วยวิธีการที่สุจริต เช่น สุจริตทางกาย คือไม่เบียดเบียนตน ไม่เบียดเบียนคนอื่น สุจริตทางวาจา คือไม่โกหก ไม่หลอกลวงใครด้วยข้อมูลข่าวสารอันเป็นเท็จ หรือด้วยการเกลี้ยกล่อม ให้คนอื่นลุ่มหลงมัวเมาด้วยเล่ห์เพทุบาย สุจริตทางใจ คือ มีจิตเมตตา ปราปรณนาดีเป็นที่ตั้ง มีจิตแช่มชื่นเบิกบาน ผ่องใส มีความเย็นอกเย็นใจ จากการคิดเป็น คิดถูก คิดดี คิดมีประโยชน์ เป็นต้น

กล่าวอย่างสั้นที่สุด การแสวงหาความสุขที่ชอบธรรม ท่านต้องการเตือนให้รู้จักแสวงหาความสุข โดยคำนึงถึง “คุณภาพของความสุข” ควบคู่กันไปด้วย

คนจำนวนมากในโลกนี้อยากมีความสุข มุ่งแสวงหาความสุข แต่ไม่คำนึงคุณภาพของความสุข นั่นเป็นเหตุให้ทุกๆ ที่กำลังแสวงหาความสุข แต่กลับต้องพบกับความทุกข์อยู่ร่ำไป เป็นต้นว่า บางคนอยากมีความสุขจากการมีเงินมีทอง แทนที่จะตั้งหน้าตั้งตาทำมาหากินอย่างสุจริต รู้จักเก็บ รู้จักออม ซึ่งหากไม่ระย่อทอดถอย วันหนึ่งข้างหน้าก็อาจกลายเป็นเศรษฐีมีเงินมีทองและมีความสุขกับเงินที่ทำมาหาได้กับเขาเหมือนกัน แต่แล้วกลับไม่เลือกเส้นทางนี้ กลับมุ่งไปที่การแสวงหาวิธีร่ำรวยทางลัดด้วยการค้ายาเสพติด ซึ่งแน่นอนในเบื้องต้นมันอาจทำให้เขามีเงินมากมายอย่างรวดเร็ว และดูเหมือนว่าเขากำลังจะมีความสุขกับเงินมากมายที่เพิ่มขึ้นทุกวันในบัญชี แต่แล้วอยู่มาวันหนึ่งปรากฏว่า ตำรวจติดตามจับกุมตัวเขาได้ พร้อมของกลางและยึดทรัพย์สินเงินทองทั้งหมด ผลก็คือเขาถูกตัดสินจำคุกหลายสิบปี เงินก็ไม่มี ความสุขก็หดหาย ชีวิตเหมือนตายทั้งเป็น

หรืออีกกรณีหนึ่ง ผู้ชายบางคนอยากมีความสุขจากโลกียารมณ์ แต่แทนที่จะปลูกต้นรักไปตามธรรมชาติ แล้วก็แต่งงานกับหญิงที่ตนรักอย่างถูกต้องคลองธรรม เขากลับเลือกทางลัดด้วยการลักลอบมีความสัมพันธ์กับสตรีที่มีคู่ครองแล้ว ผลก็คือ ในเบื้องต้นเขาอาจมีความสุขได้อยู่ แต่ในบั้นปลาย พอสามีฝ่ายหญิงจับได้ เขาก็จะมีสถานภาพเป็นชายโสดที่ลักลอบเป็นชู้กับภรรยาของชาวบ้าน ต้องเสียเงินทองมากมายเพื่อชดใช้ความผิดที่แอบก่อเอาไว้ ซ้ำยังเสื่อมเสียชื่อเสียง ที่สังคมมาทั้งชีวิตอีกด้วย ตัวเองมีความสุขเพียงชั่วคราว แต่ชื่อเสียงกลับปนเปื้อนชีวิตที่กำลังจะไปได้ดีก็ต้องพังครืนลง

หรือนักพรตบางคนอยากมีความสุขจากการหลุดพ้นจากกองกิเลส แต่แทนที่จะมุ่งปฏิบัติขัดเกลาโดยมีครูบาอาจารย์ท่านผู้รู้เป็นที่ปรึกษา นำพาปฏิบัติไปตามลำดับ กลับไม่ดำเนินตามทางนั้น แต่ดุ่มเดินเข้าป่าใหญ่ ไพรระหงแล้วเพียรคิดค้นวิธีปฏิบัติฝึกหัดเอาเอง จนกระทั่งจิตเตลิด เบียดเปิงเข้าสู่วังวนของมัจฉาภิภูฏี พลัดหลงออกไปจากหนทางแห่ง มรรคผลนิพพาน เกิดมีโลกียฤทธิ์หน่วงเหนี่ยวจิตให้ยึดติดถือนั่น อยู่ในศีล ในพรต มีอัตตาตัวตน หลงวนอยู่ในกองกิเลสหนักหนา สกัธสกว่าเดิมหลายร้อยหลายพันเท่า ความสุขที่มีถึงแม้จะดี แต่ก็ ไม่ปลอดภัย ตัวเองก็หลง ศิษยานุศิษย์ก็เหลว เบื้องต้นมีเจตนาดี แต่เพราะวิธีการที่ไม่ถูกต้อง จิตหลุดออกจากสุขแท้ที่ต้องการ ไปจม อยู่กับสุขสังขาร (การปรุงแต่งกายใจให้เป็นสุขเอาเอง)

สามตัวอย่างข้างต้นนี้คืออุทาหรณ์ของความสุขที่ไม่มีคุณภาพ

จริงอยู่ ความสุขเป็นสิ่งพึงปรารถนาของมนุษย์ทุกคน แต่ก็อยาก เตือนไว้ในที่นี้ด้วยว่า บรรดาคนผู้ที่กำลังแสวงหาความสุขกันอยู่ทั่วไป นั้น ต้องไม่มัวแต่แสวงหาความสุขจนหน้ามืดตามัว โดยหลงลืมที่จะ มองหา “คุณภาพของความสุข” ด้วย

กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ ความสุขเป็นสิ่งสำคัญก็จริง แต่คุณภาพ ของความสุขสำคัญยิ่งกว่า เพราะความสุขที่ปราศจากคุณภาพ (ปราศ จากความชอบธรรม ได้มาโดยผิดทางและผิดธรรม) ก็ไม่ต่างอะไรกับ เหี้ยอันโอชะที่เกี่ยวติดมากับเบ็ดอันคมกริบนั่นเอง ใครเผลอจับเหยื่อที่ งามงดหมดจดพริ้งเพรา ทว่าซ่อนเบ็ดเอาไว้ข้างในอย่างแยบยลเข้าไป แน่แน่นอนว่าในเบื้องต้น อาจมีความสุขเพราะโอชะรสจนลิ้มตาย แต่ใน บั้นปลายอาจทุกข์เหมือนตายไปแล้วทั้งเป็น

ความสุขที่ปราศจากคุณภาพ แท้ที่จริงแล้วเป็นเพียงน้ำผึ้งที่
ฉาบทาอยู่บนคมมีดโกน ไม่ต่างอะไรกับความทุกข์ที่รอเวลาเผยตัว
เมื่อถึงเวลาอันเหมาะสมเท่านั้น

ด้วยเหตุนี้ เวลาที่ใครก็ตามกำลังหิбыื่นความสุขให้กับเรา
หรือชวนเราร่วมเดินไปแสวงหาความสุข จึงต้องแสวงหาความสุขนั้น
อย่างมีวิจารณญาณ มิเช่นนั้นอาจติดหลุมพรางของความสุขที่มีผล
เป็นความทุกข์ได้ทุกเมื่อ

แม้ในความสุขที่ชอบธรรมก็ไม่หลงติด หมายถึง ต่อให้มีความ
สุขที่เกิดขึ้นมา โดยวิธีการที่ชอบธรรม คือ ไม่ผิดทางและไม่ผิดธรรม
เป็นความสุขที่ได้มาอย่างสุจริตหรืออย่างขาวสะอาด แต่ถึงกระนั้นหากเรา
ยึดติดถือนั่นจมอยู่ในความสุขนั้นนานเกินไป ก็อาจติดอยู่กับดัก
ของความสุขได้เหมือนกัน

อะไรคือกับดักของความสุข

คำตอบก็คือ การเสพติดสุขเวทนา การตั้งอยู่ในความประมาท
การติดอยู่ในระหว่างทางของการฝึกหัดพัฒนาตน การเน้นช้อยู่กับ
คุณธรรมเพียงขั้นต้น การหมกตมอยู่ในความเกียจคร้านเป็นเวลายาวนาน
การปิดโอกาสแห่งมรรคผลนิพพานชั้นสูงขึ้นไป หรือการหยุดพัฒนา
การยึดเอาความสุขมาแทนที่มรรคผลนิพพาน การเหินออกไปนอก
เส้นทางแห่งสัมมาปฏิบัติ

ในทางสัมมาปฏิบัติ ท่านยกตัวอย่างความสุขที่ชอบธรรม เช่นสุขที่เกิดจากสมาธิภาวนาว่า แม้จะเป็นความสุขที่สะอาด แต่หากหมกอยู่ในสมาธิสุขผลที่ตามมาก็คือ ความเกียจคร้าน ความเฉื่อยเนือย ความวางใจทอดธุระไม่ยอมก้าวไปในคุณธรรมชั้นสูง หรือบางทีก็ยึดติดเอาสมาธิสุขเป็นจุดหมายปลายทาง ทำให้ติดตันอยู่แค่นั้น ไม่พัฒนา มีสภาวะเหมือนก้อนกลมในรูเหลี่ยม ตัวเองก็ไม่ถึงจุดหมาย จันตะที่จะมุ่งไปเพื่อพัฒนานักก็ไม่บังเกิด

สุขจากสมาธิหรือสมาธิสุขจึงเหมือนยากล่อมประสาทชั้นดีที่หากไม่มีสติ “รู้สึก” และสัมปชัญญะ “รู้ชัด” ทั้งยังขาดกัลยาณมิตร ที่คอยชี้แนะ ดึงเตือน บอกกล่าว รู้เท่ารู้ทันช่วยกันและช่วยแก้ ก็อาจทำให้นักปฏิบัติจมจ่อมอยู่ที่เดิม ติดกับดักแห่งความสุข ความสบาย แต่ไม่ใช่สภาวะที่ปลอดภัยอันเป็นจุดหมายอย่างแท้จริง เหมือนหนึ่งราชสีห์ที่พอใจอยู่ในถ้ำทองของตัวเองทั้งคืนทั้งวันแล้วก็เข้าใจผิดคิดไปว่า ถ้ำทองนั้นเป็นทิพย์วิมานอันประเสริฐที่สุดในโลกนี้ ทั้งๆที่ความจริงนั้นยังมีทิพย์สถานที่เลิศเลอกว่านั้นอีกเป็นไหนๆ กล่าวอย่างตรงไปตรงมา สุขอันประณีตจากสมาธิ แม้จะนับเป็นฝักฝ่ายแห่งนิรามิสสุข คือสุขที่ปลอดภัยจากเงื่อนไขในเชิงวัตถุหรือเป็นสุขประณีต และเป็นสุขสะอาดระดับหนึ่ง แต่ถึงกระนั้น ก็นับว่ายังไม่ใช่อุจจรมเริ่มต้นของมรรคผลนิพพาน เสียด้วยซ้ำไป ในจุฬาสาริปมสูตร พระพุทธองค์ตรัสถึง “แก่น” ของพุทธศาสนาหรือสาระสำคัญของสัมมาปฏิบัติเอาไว้ว่า

๑. ลากลักการะ ชื่อเสียง เปรียบเหมือนกิ่งและใบของต้นไม้
๒. ศีล เปรียบเหมือนสะเก็ดไม้
๓. สมาธิ เปรียบเหมือนเปลือกไม้

๔. ญาณทัศน์ ปัญญา เปรียบเหมือนกระพี้ไม้
๕. วิมุตติ (นิพพาน) เปรียบเหมือนแก่นไม้

การหลงติดความสุขแม้ที่เกิดโดยชอบธรรม คือ โดยวิธีการที่
สุจริต ไม่ว่าจะเป็นความสุขทางกายภาพ (เช่น สุขจากการอารมณ์ที่เกิด
โดยชอบ สุขจากการมีทรัพย์ที่หามาได้โดยชอบ สุขจากการมียศที่ได้มา
โดยชอบ สุขจากการมีอำนาจที่ได้มาโดยชอบ สุขจากเกียรติคุณชื่อเสียง
ที่เกิดขึ้นมาโดยชอบ) หรือความสุขทางชีวภาพที่เกิดจากการฝึกหัดพัฒนา
จิตก็ล้วนแล้วแต่เป็น “หลุมพราง” ของการฝึกหัดพัฒนาตนได้ทั้งนั้น
ด้วยเหตุนี้เวลาที่กำลังมีความสุข จึงควรบอกตัวเองอยู่เสมอว่า

“ความสุขเท่าที่เราได้รับอยู่นี้ เป็นเพียงบันไดขั้นหนึ่งของความ
สุขเท่านั้น ยังมีความสุขที่ประเสริฐกว่านี้อีกมากมายหลายขั้น ที่เรา
จะต้องเพียรพัฒนาตนให้ก้าวสูงขึ้นๆ ขึ้นไป ตราบใดที่ยังไม่ถึงที่สุด
แห่งสุข เราจะยังไม่หยุดตัวเองอยู่เพียงเท่านี้”

หากเตือนตัวเองไว้อย่างนี้เสมอ ก็จะทำให้ไม่ประมาทในการ
เสพความสุข และไม่ติดกับดักของความสุข แต่จะสามารถพัฒนา
คุณภาพของความสุข พร้อมกับคุณภาพของชีวิตให้สูงขึ้นไปได้อีก
จนกว่าจะถึงที่สุดแห่งความสุขแท้ที่เป็นไท...

อันเป็นเป้าหมายสูงสุดและเป็นวิวัฒนาการสูงสุดแห่งศักยภาพ
ของมนุษย์ต่อไป

อานิสงส์ของการ ปิดทองหลังพระ

พระครูทิศาลสรบาท (พจนารก ปกาไส) วัดราชบพิธสถิตมหาสีมาราม กทม.

“...การทำงานด้วยน้ำใจรัก ต้องหวังผลงานนั้นเป็นสำคัญ แม้จะไม่มีใครรู้ใครเห็น ก็ไม่น่าวิตก เพราะผลสำเร็จนั้น จะเป็นประจักษ์พยานที่มั่นคง ที่พูดเช่นนี้ เหมือนกับสอนให้ปิดทองหลังพระ การปิดทองหลังพระนั้น เมื่อถึงคราวจำเป็นก็ต้องปิด ว่าที่จริงแล้ว คนโดยมากไม่ค่อยชอบปิดทองหลังพระกันนัก เพราะนึกว่าไม่มีใครเห็น แต่ถ้าทุกคนพากันปิดทองแต่ข้างหน้า ไม่มีใครปิดทองหลังพระเลย พระจะเป็นพระที่งามบริบูรณ์ไม่ได้...”

ความตอนหนึ่งใน พระบรมราชาบาท ที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ได้พระราชทานในพิธีพระราชทานปริญญาบัตร ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย วันที่ ๒๕ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๐๖ นำให้เห็นการทำงานแบบปิดทองหลังพระที่ถูกต้อง นำให้ระลึกถึงเรื่องท้าวสีกกะที่พระพุทธรเจ้าทรงแสดงไว้ มีความตามอรรถกถาโดยย่อดังนี้

พระศาสดา เมื่อทรงประทับอยู่ในกุฎาคารศาลา เมืองเวสาลี เจ้าลิจฉวีนามว่า “มหาลิ” เข้าไปเฝ้า ได้กราบทูลถามถึงท้าวสีกกะผู้จอมแห่งเทพทั้งหลาย พระพุทธรองค์ได้ทรงแสดงถึงเรื่องนี้ แล้วกล่าวว่า

“ท้าวสีกกะถึงความเป็นท้าวสีกกะ เพราะได้สมาทานวัตตบท ๗ ไฉ วัตตบท ๗ นั้น ได้เป็นของท้าวสีกกะผู้เป็นจอมแห่งเทพทั้งหลาย (ครั้ง) เกิดเป็นมนุษย์ในกาลก่อน สมาทานให้บริบูรณ์แล้ว”

แล้วพระพุทธองค์จึงตรัสว่า “มหาภิ กรรมนี้ท้าวสักกะทำไว้ใน
คราวเป็นมฆมาณพ จงฟังเถิด” มีความโดยพิสดารดังนี้

ในอดีตกาล มาณพชื่อว่า มฆะ อยู่ในอจลคามในแคว้นมคธ
ไปสู่สถานที่ทำงานในบ้านแห่งหนึ่ง เห็นฝุ่นสกปรกในที่นั้น จึงคุ้ยฝุ่น
ด้วยปลายเท้าในที่ที่ตนยืน แล้วได้จัดทำให้สถานที่นั้นเป็นรมณีสถาน
จนเสร็จ แล้วพัก เมื่อมีชายผ่านทางมาเห็นสถานที่ที่น่ายินดีที่เขาสร้าง
ก็ประสคค์อยากได้ จึงผลักเขาออกจากรมณีสถานนั้น และเข้าไป
ยึดครองไว้เพื่อประโยชน์ของตน

มฆมาณพก็มิโกรธต่อชายคนนั้น เดินหลีกไป จนพบสถานที่
ควรทำรมณีสถาน เขาก็ทำสถานที่นั้นเป็นรมณีสถานอีก เมื่อมีคนอื่น
มาพบก็ขับไล่เขาออกจากสถานที่นั้น

ในวันต่อมาเขาก็ออกแสวงหาที่ที่เหมาะสมในการสร้างรมณีสถาน
และจัดสร้างขึ้นใหม่ แล้วก็ถูกแย่งชิงไปอีก เขาก็แสวงหาสร้างรมณีสถาน
ต่อไป ด้วยคิดว่า “ชนเหล่านั้นแม้ทั้งหมด เป็นผู้ได้รับสุขแล้ว กรรมนี้
พึงเป็นกรรมให้ความสุขแก่เรา”

วันรุ่งขึ้นวันหนึ่ง มฆมาณพได้ถือเอาจอบไปทำที่แทมณชลแห่ง
ลานให้เป็นรมณีสถาน มีปวงชนได้ไปพักอยู่ในที่นั้นนั่นแล ครั้นใน
ฤดูหนาวเขาได้ก่อไฟให้คนเหล่านั้น ในฤดูร้อนได้ให้น้ำ ต่อมาเขาคิดว่า
“ชื่อรมณีสถาน เป็นที่รักของคนทั้งปวง ชื่อว่าไม่เป็นที่รัก
ของใครๆ ไม่มี จำเดิมแต่นี้ไป เราควรเที่ยวทำหนทางให้ราบเรียบ”

แล้วจึงออกจากบ้านไปแต่เช้าตรู่ ทำหนทางให้ราบเรียบ
เที่ยวตัดตรางกิ่งไม้ที่ควรตัดตรางเสีย ภายหลัง บุรุษอีกคนหนึ่งเห็นเขา
แล้วกล่าวว่า “ทำอะไรเล่า? เพื่อน”

มฆะตอบว่า “ฉันทำหนทางเป็นที่ไปสวรรค์ของฉันละซิ เพื่อน”
บุรุษนั้นจึงกล่าวว่า “ถ้ากระนั้น แม้ฉันก็จะเป็นเพื่อนของท่าน”

มฆะตอบว่า “จงเป็นเถอะเพื่อน ธรรมดาสวรรค์ย่อมเป็นที่รัก
ที่ชอบใจของชนเป็นอันมาก”

ตั้งแต่นั้นมา ทั้งสองก็ช่วยทำหนทางให้ราบเรียบ เป็นเหตุทำให้
ชายอื่นอีก เห็นเขาทั้งสองแล้ว ถ้ามเหมือนอย่างนั้นนั่นแล พอทราบ
แล้ว ก็เป็นสหายของคนทั้งสอง แม้คนอื่น ๆ อีกก็ได้ทำอย่างนั้น
รวมคนทั้งหมดจึงเป็น ๓๓ คน

เมื่อมฆมานพและเพื่อนได้กระทำหนทางให้ราบเรียบไปถึงที่
ประมาณ ๑-๒ โยชน์ นายบ้านมาเห็นเข้า ก็คิดว่า “ชนเหล่านี้ประกอบ
แล้วในฐานะที่ไม่ควรประกอบ แม้ถ้าชนเหล่านี้ พึงนำวัตถุทั้งหลาย
มีปลาและเนื้อเป็นต้นมาจากป่า หรือทำสุราแล้วดื่ม หรือทำกรรม
เช่นนั้นอย่างอื่น เราพึงได้ส่วนอะไรๆ บ้าง”

แล้วก็เรียกมฆมานพและเพื่อนมาพบ แล้วถามว่า “พวกแกทำ
อะไรกัน?”

มฆมานพตอบว่า “ทำทางสวรรค์ ขอรับ”

นายบ้านจึงพูดว่า “ธรรมดาผู้อยู่ครองเรือนทั้งหลาย ไม่ควร
จะทำอย่างนี้ ควรจะแสวงหาอาหารมาจากป่า ควรทำสุราแล้วดื่ม และ
ควรทำการทำงานทั้งหลายมีประการต่างๆ”

มฆมานพและเพื่อนก็ไม่เห็นด้วยกับคำพูดของนายบ้าน ก็พูด
คัดค้านขึ้น นายบ้านพยายามพูดโน้มน้าวให้เขาไปทำอย่างอื่นที่ก่อ
ประโยชน์แก่ตน มฆมานพและเพื่อนก็ไม่ยินยอม จนในที่สุด นายบ้าน
ก็เกิดความโกรธขึ้น อาฆาตในใจว่า “เราจักให้พวกมันฉิบหาย” แล้วเขา
ก็ไปยังสำนักของพระราช

นายบ้านเข้าเฝ้ากราบทูลว่า “ข้าพระองค์เห็นพวกโจรเที่ยวไป ด้วยการคุมกันเป็นพวก พระเจ้าข้า”

เมื่อพระราชตรัสว่า “เธอจงไป จงจับพวกมันแล้วนำมา”

นายบ้านก็ทำตามรับสั่ง ไปจับตัวมขมานพและเพื่อนมาให้ พระราชา พระราชาเมื่อเห็นทั้งหมดก็ตัดสินใจทันทีว่า “นำพวกมันไป ให้ช่างเหยียบ”

ณ แดนประหาร มขมานพได้ให้อีวาทกับเพื่อนว่า “สหายทั้งหลาย เว้นเมตตาเสีย ที่พึงอย่างอื่นของพวกเราไม่มี ท่านทั้งหลาย ไม่ต้องทำความโกรธในใครๆ จงเป็นผู้มีจิตเสมอเทียวด้วยเมตตาจิต ในพระราชา ในนายบ้าน ในช่างที่จะเหยียบ และในคน”

เพื่อนของเขาจึงทำตามคำของเขา เพราะอานุภาพแห่งเมตตา ของมขมานพและเพื่อน ช่างที่พระราชาให้ไสมาเหยียบ ก็ไม่อาจเข้าไป โกลได้ เจ้าหน้าที่จึงนำความเข้าไปทูลให้ทราบ พระองค์จึงตรัสว่า

“ช่างมันเห็นคนมาก จึงไม่อาจเหยียบได้ ท่านทั้งหลายจงไป เอาเสื่อลำแพนคลุมเสียแล้วจึงให้มันเหยียบ” เจ้าหน้าที่ก็นำเสื่อลำแพน มาคลุมร่างของมขมานพและเพื่อน เมื่อไสช่างเข้ามา ช่างก็ถอยกลับไปเสีย ไม่ยอมเข้าใกล้เลย

พระราชาทรงสดับประพตฺิเหตุ นั้นแล้ว ทรงดำริว่า “ในเรื่องนี้ ต้องมีเหตุ” แล้วรับสั่งให้เรียกมขมานพและเพื่อน มาเฝ้า ตรัสถามว่า “พ่อทั้งหลาย ข้าว่า พวกเจ้าเป็นโจรเที่ยวไปในป่า ด้วยการคุมกันเป็น พวกหรือ?”

มขาทูลถามว่า “ใครกราบทูลอย่างนั้น พระเจ้าข้า?” พระราชา ทรงตอบว่า “นายบ้าน”

มพะจึงทูลว่า “ขอเดชะ พวกข้าพระองค์ไม่ได้เป็นโจร แต่พวกข้าพระองค์ชำระหนทางไปสวรรค์ของตน จึงทำหนทางให้ราบเรียบ เทียวตัดรานกิ่งไม้ที่ควรตัดรานเสีย นายบ้านประสงค์จะชักนำพวกข้าพระองค์ในการทำกุศล เมื่อพวกข้าพระองค์ไม่ทำตาม ก็โกรธ แล้วจึงมาราบทุลอย่างนั้น”

พระราชาทรงสดับถ้อยคำของมมมานพ ก็เป็นผู้ถึงความโสมนัส ตรัสว่า “พ่อทั้งหลาย สัตว์ดิรัจฉานนี้ ยังรู้จักคุณของพวกเจ้า เราเป็นมนุษย์ ก็ไม่อาจรู้จัก จงดโทษแก่เราเถิด”

แล้วได้พระราชทานนายบ้านพร้อมทั้งบุตรและภริยาให้เป็นทาส ช่างตัวนั้นให้เป็นพาหนะสำหรับขี่ และบ้านนั้นให้เป็นเครื่องใช้สอยตามสบายแก่มมมานพและเพื่อน

มมมานพและเพื่อนต่างมีใจผ่องใสโดยประมาณยิ่ง ผลัดวาระกันขึ้นช้านั้นกลับถึงที่ชุมนุมของตน แล้วปรึกษากันว่า “พวกเราเห็นอาณิสสส์แห่งบุญในปัจจุบันนี้ทีเดียว บัดนี้ พวกเราควรทำบุญให้ยิ่งขึ้นไป”

ต่างได้ถามกันว่า “พวกเราจะทำอะไรกัน?” แล้วตกลงกันว่า “จักสร้างศาลาเป็นที่พักของมหาชนให้ถาวร ในหนทางใหญ่ ๔ แยก”

พวกเขาจึงสั่งให้หาช่างไม้มา แล้วเริ่มสร้างศาลาจนเป็นสาธารณประโยชน์ขึ้น

มมมานพและเพื่อน ได้บำเพ็ญวัตรบพ ๗ เหล่านี้ คือ บำรุงมารดาบิดา ๑ ประพฤติอ่อนน้อมต่อผู้เจริญในตระกูล ๑ พุดคำสัตย์ ๑ ไม่พุดคำหยาบ ๑ ไม่พุดส่อเสียด ๑ กำจัดความตระหนี่ ๑ ไม่โกรธ ๑ ถึงความเป็นผู้ควรสรรเสริญอย่างนี้ว่า “ทวยเทพชั้นดาวดึงส์ เรียกนรชนผู้เลี้ยงมารดาบิดา มีปกติประพฤติอ่อนน้อมต่อผู้ใหญ่ในตระกูล

**กล่าวด้วยคำไพเราะอ่อนหวาน ละวาจาส่อเสียด ประกอบในอันกำจัด
ความตระหนี่ มีวาจาสัตย์ ช่มความโกรธได้ นั้นแล้ว “สัพบุรุษ”**

เมื่อมขมานพและเพื่อนสิ้นชีวิต มขมานพได้เกิดเป็นท้าวสักก-
เทวราชในภพดาวดึงส์ เพื่อนของเขาก็เกิดในภพดาวดึงส์เหมือนกัน
แม้ช่างไม่เกิดเป็นวิศกรรมเทพบุตรด้วย (ความพิสดารโดยละเอียด
พึงอ่านได้ในธรรมบทเรื่องท้าวสักกะ)

มขมานพและเพื่อน ทำสาธารณประโยชน์ด้วยความยินดี
เปรียบดังการปิดทองหลังพระ ดังที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวได้
ตรัสไว้ จึงมีความยินดีในบุญเป็นอย่างยิ่ง เมื่อเห็นอานิสงส์ของบุญ
ที่ตนได้กระทำแล้ว ก็เกิดความบันเทิงยินดีในการทำบุญยิ่งขึ้นไปอีก
ดำรงตนอยู่ในวัดตบท ๗ ได้อย่างมั่นคง

การปิดทองหลังพระที่ควรกระทำ จึงมีลักษณะดังพรรณนามา
ฉะนี้แล

๘๘๘

ข้อคิด

๑. การกระทำที่ไม่นึกถึงตนเอง จึงบรรลุผลเต็มเปี่ยม
๒. หัดทำสิ่งดี ๆ ให้กับผู้อื่นจนเป็นนิสัย โดย
ไม่จำเป็นต้องให้เขารับรู้
๓. สร้างสรรค์แต่ไม่ครอบครอง เสร็จงานแล้ววางมือ
(ไม่ยึดมั่นถือมั่น)

ธรรมปฏิบัติ

วิธีการทำจิตให้สงบ

พระโพธิญาณเถร (หลวงปู่ชา สุภัทโท)

การทำจิตให้สงบ เรียกว่า “การทำสมาธิ” หรือเรียกว่า “การทำความฐาน” จิตของเรานี้มันเป็นสิ่งที่ลบลอกมาก ดูที่เราทำกันมา เห็นไหมล่ะ บางวันนั่งสมาธิพักเดียวก็สงบแล้ว บางวันนั่งยังงี้ มันก็ไม่สงบ มันดันออกมาอยู่จนได้ บางวันก็สบาย บางวันมันก็ไม่สบาย มันแสดงอาการขึ้นมาให้เราเห็นอย่างนี้

ให้เข้าใจว่ามรรคมีองค์ ๘ ประการนั้น มันรวมอยู่ที่ศีล สมาธิ ปัญญา ไม่ได้รวมอยู่ที่อื่น เมื่อเรารวมเข้ามาแล้ว มันมีศีล มีสมาธิ มีปัญญา เช่น เราทำความฐานปัจจุบันนี้ก็คือ เราทำมรรคให้เกิดขึ้นนั่นเอง ไม่ใช่อื่นไกลหรอก

วิธีการนั่ง ท่านให้หลับตา ไม่ให้มองเห็นสิ่งต่างๆ เพราะว่าท่านจะให้รู้จิตของเรานั้นเอง ให้มองดูจิตของเรานะ ถ้าหากว่าเราหลับตาเข้าไป มันจะกลับเข้ามาข้างใน มันจะมีความรู้หลายๆอย่างเกิดขึ้นมาในที่นั้น นี่ก็เป็นวิธีอันหนึ่งที่จะเป็นวิธีที่ทำให้เกิดสมาธิ

เมื่อเรานั่งหลับตา ให้ยกความรู้ขึ้นไว้เฉพาะที่ลมหายใจ เอาลมหายใจเป็นประธาน เรียกว่าน้อมความรู้สึกตามลมหายใจไว้ เราจึงจะรู้ว่าสติมันจะมารวมอยู่ตรงนี้ ความรู้มันจะมารวมอยู่ตรงนี้ เมื่อมรรคนี้มันสามัคคีกันเมื่อไรเราจะมองเห็นได้ว่า ลมเราเป็นอย่างนี้ ความรู้สึกเราเป็นอย่างนี้ จิตเราเป็นอย่างนี้ อารมณ์เราเป็นอย่างนี้ แล้วจึงจะรู้จักที่รวมของสมาธิ ที่รวมแห่งมรรคสามัคคีในที่แห่งเดียวกัน

เมื่อเราทำสมาธิ กำหนดจิตกับลม นึกในใจว่า ที่นี่เรานั่งอยู่คนเดียว รอบๆ ข้างเราไม่มีใคร ไม่มีอะไรทั้งนั้น ทำความรู้สึกอย่างนี้ จนกว่าจิตของเรามันวางข้างนอกหมด รู้ลมออกอย่างเดียวเท่านั้น มันวางข้างนอก

อย่ามีความนึกว่าคนนี้นั่งอยู่ตรงโน้น คนโน้นนั่งอยู่ตรงนี้ อะไรให้วุ่นวาย อย่าให้มันเข้ามา เราเหวี่ยงมันออกเสียดีกว่า ไม่มีใครอยู่ที่นี้มีแต่เราคนเดียวนั่งอยู่ตรงนี้ จนกว่าทำสัญญาอย่างนี้ให้หมดไป จนกว่าจะไม่มี ความสงสัยใน รอบๆ ข้างเรา นี้ แล้วก็กำหนดลมเข้าออกอย่างเดียว ปล่อยลมให้เป็นธรรมชาติ ปล่อยลมหายใจออกและเข้าให้เป็นธรรมชาติ อย่าไปบังคับลมให้มันยาว อย่าบังคับลมให้มันแรง ปล่อยสภาพมันให้มันพอดี แล้วนั่งดูลมหายใจเข้าออก

เมื่อมันปล่อยอารมณ์ข้างนอก เสียงรยนต์ก็ไม่รำคาญ เสียงอะไรก็ไม่รำคาญ ไม่รำคาญสักอย่างหนึ่งข้างนอก จะเป็นรูปเป็นเสียงไม่รำคาญทั้งนั้นแหละ เพราะว่ามันไม่รับ แล้วมันมารวมอยู่ที่ลมหายใจเรา

ถ้าจิตของเราวุ่นวาย สิ่งต่างๆ มันไม่ยอมรวมเข้ามา ก็ต้องสุดลมเข้าให้มากที่สุด จนกว่าไม่มีที่เก็บ แล้วปล่อยลมออกให้มากที่สุด จนกว่ามันจะหมดในท้องเราสักสามครั้ง ก็ตั้งอยู่ในความรู้ใหม่ เราตั้งขึ้นใหม่พักหนึ่ง มันก็สงบไปเป็นธรรมดาของมัน สงบไปอีกสักพักหนึ่ง มันก็ไม่สงบอีก ก็มีวุ่นวายติดมา

เมื่อมันเป็นเช่นนั้นขึ้นมาอีก ก็กำหนดจิตเราให้ตั้งมั่น แล้วก็สุดลมเข้าให้มากที่สุด ปล่อยลมออกไปให้หมดในท้องเรา แล้วก็สุดลมเข้ามาให้มากที่สุด พักหนึ่งแล้วก็ตั้งใหม่อีก กำหนดลมมันต่อไปอีก แล้วก็กลับมาตั้งสติกับลมหายใจเข้าออก ทำความรู้สึกต่อไปอีกอย่างนี้

ในเมื่อเป็นเช่นนี้หลายครั้งจะได้ชำนาญ มันจะวางข้างนอก มันจะไม่มีอะไร อารมณ์ข้างนอกก็จะส่งเข้ามาไม่ถึง เมื่อส่งเข้ามาไม่ถึง แล้วก็จะเห็นจิตของเรา จิตคือความรู้สึกอย่างหนึ่ง แล้วก็ลมหนึ่ง แล้วก็อารมณ์หนึ่ง อยู่ที่ปลายจมูกเรานี้ สติตั้งมันดูลมเข้าออกสบายต่อไปอีก

ถ้าจิตสงบ ลมที่มันหายไปแล้ว มันจะน้อยเข้าน้อยเข้าไปทุกที มันน้อยเข้าไป อารมณ์มันละเอียด อารมณ์ละเอียดมันจะน้อยเข้าไปๆ ร่างกายเราก็กเบา จิตเรามันก็เบาขึ้น มันก็วางอารมณ์ข้างนอก ดูข้างในต่อไป

ต่อนั้นไปความรู้สึกข้างนอกมันจะรวมเข้ามาข้างใน เมื่อรวมเข้าข้างในแล้ว ให้ความรู้สึกอยู่ในที่มันรวม เมื่อเราหายใจนั้นมันจะเห็นลมออก ลมเข้าชัดเจน แล้วมันจะมีสติชัด จะเห็นอารมณ์ชัดขึ้นทุกอย่าง ในตรงนั้นมันจะเห็นศีล เห็นสมาธิ เห็นปัญญา โดยอาการมันรวมกันอยู่นี้เรียกว่า “มรรคสามัคคี” เมื่อความสามัคคีเกิดขึ้นมาแล้ว มันก็ไม่มีอาการที่รบกวนใจในจิตใจของเรา มันก็รวมลงเป็นหนึ่ง เรียกว่า “สมาธิ”

เมื่อเรามองในที่อันเดียว คือลมหายใจเข้าออกนั้น มันจึงมีความรู้สึกเห็นชัด เพราะว่าเรามีสติอยู่เสมอ จะเห็นลมชัด เห็นลมชัดมันมีสติขึ้นมาแล้ว มีความรู้สึกชัดขึ้นมาหลายอย่าง เห็นจิตอยู่ในที่นั้น รวมเป็นอันเดียวกัน มีความรู้สึกเข้าข้างใน ไม่ส่งออกไปข้างนอก อยู่ข้างในบ้าน รวมเป็นก้อนหนึ่งสบาย

ความรู้สึกนั้นวางจากข้างนอก บางที่มันก็มีความรู้สึกอยู่กับลมหายใจนานไป ดูลมหายใจเข้าไปอีก จนกว่าที่มันละเอียดเข้าไปอีก แล้วความรู้สึกนั้นจะหมดไป หมดไปจากลมหายใจก็ได้ อ้อ.. ลมหายใจนี้หมดไปก็ได้ มีความรู้สึกอันหนึ่งขึ้นมา ลมหายใจมันจะหายไป คือมันละเอียดจนเกินไปนะ

บางที่นั่งอยู่เฉยๆ ลมไม่มี ที่จริงมันมีอยู่ แต่เหมือนว่ามันไม่มี เพราะอะไร เพราะว่าจิตตัวนี้มันละเอียดมากที่สุด มันมีความรู้เฉพาะของมัน มีเหลือความรู้อันเดียว ถึงลมหายไปแล้ว ความรู้ที่ว่าลมมันหายไปก็ตั้งอยู่ ที่นี้จะเอาอะไรเป็นอารมณ์ต่อไปอีก ก็เอาความรู้ที่แหละ เป็นอารมณ์ต่อไปอีก อารมณ์ที่ว่า ลมไม่มี ลมไม่มี อยู่อย่างนี้เสมอ นี่เรียกว่ามีความรู้หนึ่งตั้งขึ้นมาอีก

ในจุดนี้บางคนอาจมีความสงสัยขึ้นมาก็ได้ เพราะตรงนี้มันจะเกิดนิมิตขึ้นมาก็ได้ เสียงก็มีได้ รูปก็มีได้ มันมีทุกอย่างได้ สิ่งที่เราคาดไม่ถึง มันเกิดขึ้นมาได้ตรงนี้ เมื่อหากว่านิมิตเกิดขึ้นมาตรงนี้ (นิมิตนี้บางคนก็มี บางคนก็ไม่มี) ก็ให้เรารู้ตามเป็นจริง อย่าสงสัยอย่าตกใจ

ที่นี้ท่านจงตั้งใจให้ดี ตั้งสติให้มาก บางคนก็เห็นว่าลมหายไปไม่มีแล้วตกใจ ตกใจเพราะธรรมดาลมมันมีอยู่ เมื่อเรามาพบว่าลมไม่มี แล้วก็ตกใจว่าลมไม่มี กลัวว่าเราจะตายก็ได้ ตรงนี้ก็ให้ตั้งความรู้สึกขึ้นมา อันนี้มันเป็นอย่างนี้ของมัน เราจะดูอะไร ดูลมไม่มีนั้นอีกต่อไปเป็นความรู้ นี่ท่านจัดว่าเป็นสมาธิอันแน่นแน่วที่สุดของสมาธิ มีอารมณ์เดียวแน่นอนไม่หวั่นไหว เมื่อสมาธิถึงจุดนี้ จะมีความแตกต่างสารพัดอย่างที่จรรู้ในจิตของเรา

ร่างกายนี้บางที่มันเบาที่สุด เมื่อมันเบาที่สุด บางที่ก็ไม่มีร่างกาย คล้ายๆ นั่งอยู่กลางอากาศอย่างนี้ เบาทั้งหมด ลองนึกดูที่ไหนไม่มีแล้ว อยู่กลางอากาศอย่างนี้ ถึงแม้บางที่เรานั่งอยู่นี้ก็เปล่าทั้งนั้น ว่าง อันนี้มันเป็นของแปลก

อันนี้ก็ให้เข้าใจว่า ไม่เป็นอะไร เราทำความรู้สึกอย่างนั้นไว้ให้มันคง เมื่อจิตตั้งมันเป็นหนึ่ง เพราะว่าไม่มีอารมณ์อะไรเข้ามาเสียดแทงอยู่นานเท่าไรก็ได้ ไม่มีรู้สึกเวทนาเจ็บปวดอะไรอยู่อย่างนั้น

การทำสมาธิมาถึงที่นี่ เราจะออกจากสมาธิก็ได้ ไม่ออกก็ได้ ออกจากสมาธินี้ก็เรียกว่า ออกสบาย ออกอย่างสบาย ไม่ออกเพราะขี้เกียจ ไม่ออกเพราะว่าเหน็ดเหนื่อย ออกเพราะว่าสมควรแล้วก็ออกมา ถอยออกมา

อย่างนี้ก็อยู่สบาย ออกมาสบาย ไม่มีอะไร นี่เรียกว่าสมาธิ จิตใจมันจะสบายถ้าเรามีสมาธิอย่างนี้ อย่างนั่งวันนี้ มาเข้าสมาธิกันอยู่สัก ๓๐ นาที หรือชั่วโมงหนึ่ง จิตใจของเราจะเยือกเย็นไปตั้งหลายวัน เมื่อจิตเยือกเย็นหลายวันนั้น จิตเราจะสะอาด เห็นอะไรจะรับพิจารณาทั้งนั้น อันนี้มันเป็นเบื้องต้นของมัน นี่เรียกว่า ผลที่เกิดจากสมาธิ

ภavanaให้จิตสงบ

พระโพธิญาณภิกขุ (หลวงพี่ชยา สุภักโก)

บางคนเข้าใจว่าการนั่งนี้แหละเป็นสมาธิ แต่ความเป็นจริง การยืน การเดิน การนั่ง การนอน ก็เป็นการปฏิบัติทั้งนั้น ทำสมาธิให้เกิดได้ทุกขณะ

สมาธิหมายตรงเข้าไปว่า ความตั้งใจมั่น การทำสมาธิไม่ใช่ การไปกักขังตัวไว้

บางคนก็เข้าใจว่า “ฉันจะต้องหาความสงบ จะไปนั่งไม่ให้มีเรื่องอะไรเกิดขึ้นเลย จะไปนั่งเสียบๆ” อันนั้นก็คนตาย ไม่ใช่คนเป็น

การทำสมาธิ คือ ทำให้รู้ ทำให้เกิดปัญญา ทำให้มีปัญญา สมาธิคือความตั้งใจมั่น มีอารมณ์อันเดียว

อารมณ์อันเดียวคืออารมณ์อะไร คืออารมณ์ที่ถูกต้อง นั้นแหละ เรียกว่าอารมณ์เดียว

ธรรมดาคนเราอยากจะไปนั่งให้มันเสียบเฉยๆ โดยมากนักศึกษา นักเรียนเคยมากราบอาตมาว่า “ดิฉันนั่งสมาธิมันไม่อยู่ เดี่ยวมันก็วิ่งไปโน้น เดี่ยวมันก็วิ่งไปนี้ ไม่รู้จะทำไมจึงจะให้มันหยุด” ของนี้เป็นของหยุดอยู่ไม่ได้ ไม่ใช่ว่าไม่ให้มันวิ่ง มันเกิดความรู้สึกขึ้นในที่นี้

บางคนก็มาฟ้อง “มันวิ่งไปฉันก็ดึงมันมา ดึงมันมาอยู่ที่นี้ เดี่ยวมันก็เดินไปที่นั่นอีก...ดึงมันมา” มันก็เลยนั่งตั้งอยู่อย่างนั้นแหละ

จิตอันนี้เข้าใจว่ามันวิ่ง แต่ความเป็นจริง มันวิ่งแต่ความรู้สึกของเรา อย่างศาลาหลังหนึ่ง “แหม มันใหญ่เหลือเกิน” มันก็ไม่ใหญ่หรอก ที่ว่าใหญ่มันเป็นเพราะความรู้สึกของเราว่ามันใหญ่เท่านั้น ความเป็นจริง

ศาลาแห่งนี้มันก็เท่านั้น มันไม่ใหญ่ไม่เล็ก มันเป็นอย่างนี้ออย่างนั้น เราก็จึงไปตามความรู้สึกนึกคิดของเรา

การภาวนาให้มันสงบ คำว่า “สงบ” นั้น เราจะต้องรู้เรื่องของมัน ถ้าไม่รู้เรื่องของมัน มันก็ไม่สงบ ยกตัวอย่างเช่นว่า วันนี้เราเดินทางมาจากไหนก็ไม่รู้ ปากกาที่เราซื้อมาตั้งห้าร้อยบาท หรือพันบาท เรารักมัน พอเดินมาถึงที่นี่ บังเอิญเราเอาปากกาไปวางในที่หนึ่งเสีย เช่น เอาใส่กระเป๋าทันที อีกวาระหนึ่งเอาใส่ในกระเป๋าลัง ก็เลยมาคลำดูกระเป๋าทันที ไม่เห็นเสียแล้ว

โธ่! ตกใจแล้ว ตกใจ เพราะมันไม่รู้ตามความเป็นจริง มันก็วิ่งวนอยู่อย่างนั้น จะยืน จะเดิน จะเห็นไปมาก็ไม่สบาย นี่กว่าปากกาของเราหาย ก็เลยทุกข์ไปด้วย เพราะความรู้สึกนึกคิดรู้ผิด เช่นนี้มันเป็นทุกข์ ที่นี้เราก็กังวล กังวลไปกังวลมา “แหม มันเสียตายปากกาเพ็งเอามาใช้ไม่กี่วันมันก็หาย” มีความกังวลอยู่อย่างนี้

อีกขณะหนึ่งนึกขึ้นมา “อ้อ เราไปอาบน้ำตมที่นั่น จับมาใส่กระเป๋าลังตรงนี้” เนอะ.. พอนึกได้เช่นนี้ ยังไม่เห็นปากกาเลย ตีใจเสียแล้ว นั่นเห็นไหม ตีใจเสียแล้ว ไม่กังวลในปากกานั้น มันแน่ใจแล้ว เดินมาก็คล่ำดู่ในกระเป๋าลังนี้

นี่อย่างนี้ มันโกหกเราทั้งนั้นแหละ ปากกาไม่หาย มันโกหกว่ามันหาย เราก็อทุกข์เพราะความไม่รู้ จิตมันก็กังวลเป็นธรรมดาของมัน อย่างนั้น ที่นี้เมื่อเห็นปากกาแล้ว รู้แน่แล้ว หายสงสัยแล้ว มันก็สงบ ความสงบเช่นนี้เรียกว่าเห็นต้นตอมัน เห็นตัวสมุทัยอันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ พอเรารู้ว่าเราเอาไว้ในกระเป๋าลังนี้แน่นอนแล้ว มันเป็นนิโรธดับทุกข์ มันเป็นอย่างนี้

อย่างนั้นต้องพิจารณาหาความสงบ ที่ว่าเราทำสงบหรือสมาธินี้ มันสงบจิต ไม่ใช่สงบกิเลสหรอก เรานั่งทับมันไปให้มันสงบเฉยๆ เหมือนกับหินทับหญ้า หญ้ามันก็ดับไป เพราะหินมันทับ

อีกสามสี่ห้าวันเรามายกหินออก กล้วย้ามันก็เกิดขึ้นอีก แปลว่ากล้วย้ามันยังไม่ตาย คือมันระงับเฉยๆ เช่นเดียวกับนั่งสมาธิ มันสงบจิตไม่ใช่สงบกิเลส คือมันระงับเฉยๆ นี่เรื่องสมาธิจึงเป็นของไม่แน่นอน

ฉะนั้น การที่สงบนี้เราจะต้องพิจารณา สมาธิก็สงบแบบหนึ่งแบบหินทับกล้วย้า หลายวันไปยกหินออกจากกล้วย้า กล้วย้าก็เกิดขึ้นอีก นี่สงบชั่วคราว สงบด้วยปัญญาคือไม่ยกหินออก ทั้งมันไว้อย่างนั้นทับมันไว้ ไม่ยกหินออก กล้วย้ามันเกิดไม่ได้ นี่เรียกว่าสงบแท้ สงบกิเลสแน่นอน นี่เรียกว่า “ปัญญา”

ตัวปัญญากับตัวสมาธินี้ เมื่อเราพูดแยกกันออกก็คล้ายๆ คนละตัว แต่ความเป็นจริงมันเป็นตัวเดียวกันนั่นเองแหละ

ตัวปัญญามันเป็นเครื่องเคลื่อนไหวของสมาธิเท่านั้น มันออกจากจิตอันนี้เอง แต่มันแยกกันออกไป มันเป็นคนละลักษณะ เหมือนมะม่วงใบนี้

มะม่วงใบนี้ก็คือมะม่วงใบเดียวกัน ไม่ใช่คนละใบ มันเล็กก็ใบนี้ มันโตก็ใบนี้ มันสุกก็ใบนี้ แต่มันเปลี่ยนลักษณะ

เราปฏิบัติธรรม อาการอย่างหนึ่งท่านเรียกว่าสมาธิ อาการอย่างหลังท่านเรียกว่าปัญญา แต่ความเป็นจริงไม่ใช่คนละอย่าง เหมือนมะม่วงใบเดียวกัน ผลมันเล็กก็ใบนั้น มันสุกก็ใบนั้น ใบเดียวนั่นแหละ แต่ว่ามันเปลี่ยนอาการเท่านั้น

ความจริงการปฏิบัตินี้ อะไรก็ช่างมัน ให้เริ่มออกจากจิต รู้จักจิตของเราไหม จิตเรามันเป็นอย่างไร มันอยู่ที่ไหน มันคืออะไร ก็คงงงหมดทุกคน จิตมันเป็นอย่างไร จิตอยู่ตรงไหนไม่รู้ ไม่รู้จัก รู้จักแต่ว่าเราอยากจะไปโน่น อยากจะไปนี่ มันเป็นสุขหรือมันเป็นทุกข์ แต่ตัวจิตจริงๆ นี่มันก็รู้ไม่ได้

จิตนี้มันคืออะไร.. จิตนี้ก็ไม่มีอะไร มันคืออะไรละจิตนี้ เราสมมติขึ้นมาว่า สิ่งที่มีรับอารมณ์ดีอารมณ์ชั่วทั้งหลายเป็นจิต เหมือนกับเจ้าของบ้าน ใครรับแขกก็เป็นเจ้าของบ้าน แขกจะมารับเจ้าของบ้านไม่ได้หรอก เจ้าของบ้านต้องอยู่บ้าน แขกมาหาเจ้าของบ้านต้องรับ

ใครรับอารมณ์ ใครเป็นผู้รับอารมณ์ ใครปล่อยอารมณ์ ใครเป็นผู้ปล่อยอารมณ์ ตรงนั้นแหละท่านหมายถึงว่าจิตใจ แต่เราไม่รู้เรื่อง ก็มาคิดวนไปเวียนมา อะไรเป็นจิต อะไรเป็นใจ เลยวนกันจนเกินไป เราย่ำเข้าไปเข้าใจมากถึงขนาดนั้นซิ อะไรมันรับอารมณ์ อารมณ์บางอย่างมันชอบ อารมณ์บางอย่างมันไม่ชอบ นี่คือใคร ที่ชอบไม่ชอบนี้มีไหม.. มี แต่มันเป็นอย่างไรก็ไม่รู้ เข้าใจไหม? มันเป็นอย่างนี้แหละ ตัวนี้แหละที่เรียกว่าจิต อย่าไปดูมันไกลเลย

การปฏิบัติธรรมนี้จะเรียกว่าสมาธิหรือวิปัสสนาก็ช่าง เราเรียกว่าปฏิบัติธรรมเท่านั้นก็พอ และก็ดำเนินจากจิตของเราขึ้นมา

จิตคืออะไร คือผู้ที่รับอารมณ์นั้นแหละ มันถูกอารมณ์นี้ก็ดีใจบ้าง อารมณ์นั้นเสียใจบ้าง ตัวที่รับอารมณ์นั้นแหละ มันพาเราสุขพาเราทุกข์ มันพาเราผิดมันพาเราถูก ตัวนั้นแหละ แต่ว่าเราไม่มีตัว

สมมติว่าถ้าเป็นตัวเฉยๆ แต่ว่าเป็นนามธรรม ตีมีตัวไหม ชั่วมีตัวไหม สุขมีตัวไหม ทุกข์มีตัวไหม ไม่เห็นมันมี มันกลมหรือมันเป็นสี่เหลี่ยม มันสั้นหรือมันยาวขนาดไหน รู้ไหม มันเป็นนามธรรม มันเปรียบไม่ได้หรอก แต่เรารู้ว่ามันมีอยู่

ฉะนั้น ท่านจึงให้เริ่มจากการทำจิตของเราให้สงบ ทำให้มันรู้ จิตนี้ถ้ามันรู้ของมันก็สงบนะ

(เรียบเรียงจากส่วนหนึ่งของการแสดงธรรมเรื่อง “น้ำไหลนิ่ง”)

อยู่กับงูเห่า

พระไตรปิฎกบาล (หลวงปู่ชา สุภัทโท)

ขอให้คำขวัญแก่โยมทั้งหลาย และลูกศิษย์ใหม่ที่เดินทางจาก
ลอนดอนมาพักอยู่ที่วัดหนองป่าพง ขอให้ทำความเข้าใจในธรรมะที่ได้
ศึกษาแล้วที่วัดหนองป่าพงนี้โดยย่อก็คือ

ขอให้โยมจำไว้ในใจว่า อารมณ์ทั้งหลายนั้น จะเป็นอารมณ์ที่
พอใจก็ตาม หรืออารมณ์ที่ไม่พอใจก็ตาม อารมณ์ทั้งสองอย่างนี้
มันเหมือนงูเห่า งูเห่ามันมีพิษมาก ถ้ามันจกคนแล้วก็ทำให้ถึงแก่
ความตายได้

อารมณ์นี้ก็เหมือนกับงูเห่าที่มีพิษร้ายนั้น อารมณ์ที่พอใจก็มี
พิษมาก อารมณ์ที่ไม่พอใจก็มีพิษมาก มันทำให้จิตใจของเราไม่เป็นเสรี
ทำให้จิตใจไขว่เขวจากหลักธรรมของพระพุทธเจ้า

วันนี้จึงขอให้โอวาทย่อๆ แก่โยม ขอให้เป็นผู้มีสติอยู่ทั้งกลางวัน
กลางคืน จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอนก็ให้นอนด้วยสติ นั่งด้วยสติ
เดินด้วยสติ ยืนด้วยสติ จะพูดก็พูดด้วยสติ จะทำอะไรๆ ก็ให้มีสติอยู่
ด้วยทั้งนั้น

เมื่อมีสติแล้ว สัมปชัญญะความรู้ตัวมันก็จะเกิดขึ้นมา สติกับ
สัมปชัญญะเป็นของคู่กัน เมื่อทั้งสองอย่างนี้เกิดขึ้นพร้อมกันแล้ว ก็
จะนำปัญญาให้เกิดตาม ที่นี้เมื่อมีทั้งสติ สัมปชัญญะปัญญาแล้ว ก็จะเป็น
ผู้ที่ตื่นอยู่ ทั้งกลางวันและกลางคืน

ธรรมะที่พระพุทธเจ้าท่านทรงสอนนั้น ไม่ใช่ธรรมะที่เพื่องงแงๆ หรือรู้เฉยๆ แต่เป็นธรรมะที่ต้องปฏิบัติ ต้องทำให้เกิดขึ้น ต้องทำให้มีขึ้น ในใจของเราให้ได้ จะไปที่ไหนก็ให้มีธรรมะ จะพูดก็ให้มีธรรมะ จะเดิน ก็ให้มีธรรมะ จะนอนก็ให้มีธรรมะ จะทำอะไรๆ ก็ให้มีธรรมะทั้งนั้น

คำว่า “มีธรรมะ” นี้ก็คือ จะทำอะไรก็ตาม จะพูดอะไรก็ตาม ให้ทำด้วยปัญญา ให้พูดด้วยปัญญา ให้นึกคิดด้วยปัญญา ผู้ใดมีสติ สัมปชัญญะ ควบกับปัญญาอยู่ตลอดเวลาแล้ว ผู้นั้นย่อมอยู่ใกล้ พระพุทธเจ้าทุกเมื่อ

ดังนั้น แม้เมื่อโยมจากวัดหนองป่าพงนี้ไปแล้ว ก็จงเป็นผู้ปฏิบัติ ให้ธรรมะทั้งหลายมารวมอยู่ที่ใจ มองลงไปก็ใจ ให้เห็นสติ ให้เห็น สัมปชัญญะ ให้มีปัญญา เมื่อมีทั้งสามอย่างนี้แล้ว มันจะมีการปล่อยวาง รู้จักเกิดแล้วมันก็ดับ ดับแล้วมันก็เกิด เกิดแล้วมันก็ดับ

ที่เรียกว่า “เกิดๆ ดับๆ” นี่คืออะไร คืออารมณ์ซึ่งมันเกิดขึ้น แล้วมันก็ดับไป ดับแล้วมันก็เกิดขึ้นมา ในทางธรรมะเรียกว่าการเกิดดับ มันก็มีเท่านี้ ทุกข์มันเกิดขึ้นแล้ว ทุกข์มันก็ดับไป ทุกข์ดับไปแล้ว ทุกข์ก็เกิดขึ้นมา นอกเหนือจากนี้ไป ก็ไม่มีอะไร มีแต่ทุกข์เกิด แล้วทุกข์ ก็ดับไป มีเท่านี้

เมื่อเห็นเช่นนี้แล้ว จิตของเราที่จะเห็นแต่การเกิด-ดับอยู่เสมอ เมื่อเห็นการเกิด-ดับอยู่เสมอ ทุกวันทุกเวลา ตลอดทั้งกลางวัน ตลอดทั้ง กลางคืน ตลอดทั้งการยืน เดิน นั่ง นอน ก็จะเห็นได้ว่ามันไม่มีอะไรจริงๆ มีแต่เกิด-ดับอยู่เท่านั้นเอง แล้วทุกอย่างมันก็จบอยู่ตรงนี้

เมื่อเห็นอารมณ์เกิด-ดับอย่างนี้อยู่เสมอไปแล้ว จิตใจก็จะเกิด ความเบื่อหน่าย เพราะเมื่อคิดไปแล้ว ก็ไม่มีอะไรมากมาย มันมีแต่การ เกิดแล้วก็ดับ ดับแล้วก็เกิด เกิดแล้วก็ดับ มันมีอยู่เท่านี้

ฉะนั้น เมื่อคิดแล้วก็ไม่รู้จะไปเอาอะไรกับมัน พอคิดได้เช่นนี้ จิตก็จะปล่อยวาง ปล่อยวางอยู่กับธรรมชาติ มันเกิดเรารู้ มันดับเรารู้ มันสุขเรารู้ มันทุกข์เรารู้ รู้แล้วไม่ใช่ว่าเราจะไปเป็นเจ้าของสุขนะ หรือเมื่อทุกข์ขึ้นมา เราก็มิเป็นเจ้าของทุกข์เหมือนกัน

เมื่อไม่เป็นเจ้าของสุข ไม่เป็นเจ้าของทุกข์ มันก็มีแต่การ เกิด-ดับอยู่เท่านั้น ก็ปล่อยไปตามธรรมชาติของมันอย่างนั้นแหละ เพราะมันไม่มีอะไร

อารมณ์ทั้งหลายที่วามานี้ เหมือนกันกับงูเห่าที่มีพิษร้าย ถ้าไม่มีอะไรมาขวาง มันก็เลื้อยไปตามธรรมชาติของมัน แม้พิษของมันจะมีอยู่ มันก็ไม่แสดงออก ไม่ได้ทำอันตรายเรา เพราะเราไม่ได้เข้าไปใกล้มัน งูเห่าก็เป็นไปตามเรื่องของงูเห่า มันก็อยู่อย่างนั้น

ดังนี้ ถ้าหากเป็นคนที่ฉลาดแล้ว ก็จะปล่อยหมด สิ่งที่ดีก็ปล่อยมันไป สิ่งชั่วก็ปล่อยมันไป สิ่งที่ชอบก็ปล่อยมันไป สิ่งที่ไม่ชอบก็ปล่อยมันไป เหมือนอย่างเราปล่อยงูเห่าตัวที่มีพิษร้ายนั้น ปล่อยให้มันเลื้อยของมันไป มันก็เลื้อยไปทั้งพิษที่มีอยู่ในตัวมันนั่นเอง

ฉะนั้น คนที่ฉลาดแล้ว เมื่อปล่อยอารมณ์ก็ปล่อยอย่างนั้น ดีก็ปล่อยมันไป แต่ปล่อยอย่างรู้เท่าทัน ชั่วก็ปล่อยมันไป ปล่อยไปตามเรื่องของมันอย่างนั้นแหละ

อย่าไปจับ อย่าไปต้องมัน เพราะเราไม่ต้องการอะไร ชั่วก็ไม่ต้องการ ดีก็ไม่ต้องการ หนักก็ไม่ต้องการ เบาก็ไม่ต้องการ สุขก็ไม่ต้องการ ทุกข์ก็ไม่ต้องการ มันก็หมดเท่านั้นเอง ที่นี้ความสงบก็ตั้งอยู่เท่านั้นแหละ

เมื่อความสงบตั้งอยู่แล้ว เราก็ดูความสงบนั้นแหละ เพราะมันไม่มีอะไรแล้ว เมื่อความสงบเกิดขึ้นความวุ่นวายก็ดับ

พระผู้มีพระภาคเจ้าท่านตรัสว่า นิพพานคือความดับ

ดับที่ตรงไหน? ก็เหมือนไฟเรานั้นแหละ มันลุกตรงไหน
มันร้อนตรงไหน? มันก็ดับที่ตรงนั้น มันร้อนที่ไหนก็ให้มันเย็นตรงนั้น

ก็เหมือนกับนิพพานก็อยู่กับวิภูษสงสาร วิภูษสงสารก็อยู่กับนิพพาน
เหมือนกันกับความร้อนกับความเย็น มันก็อยู่ที่เดียวกันนั่นเอง ความร้อน
ก็อยู่ที่มันเย็น ความเย็นก็อยู่ที่มันร้อน เมื่อมันร้อนขึ้น มันก็หมดเย็น
เมื่อมันหมดเย็น มันก็ร้อน

วิภูษสงสารกับนิพพานนี้ก็เหมือนกัน ท่านให้ดับวิภูษสงสารคือ
ความวุ่น การดับความวุ่นวายก็คือการดับความร้อน ไฟทางนอกก็คือ
ไฟธรรมดา มันร้อน เมื่อมันดับแล้วมันก็เย็น แต่ความร้อนภายในคือ
ราคะ โทสะ โมหะ ก็เป็นไฟเหมือนกัน

ลองคิดดู... เมื่อราคะ ความกำหนัดเกิดขึ้น มันร้อนไหม?
โทสะเกิดขึ้นมันก็ร้อน โมหะเกิดขึ้นมันก็ร้อน ความร้อนนี้แหละที่ท่าน
เรียกว่าไฟ เมื่อไฟมันเกิดขึ้น มันก็ร้อน เมื่อมันดับ มันก็เย็น ความดับ
นี้แหละคือนิพพาน

นิพพานคือสถานะที่เข้าไปดับซึ่งความร้อน ท่านเรียกว่าสงบ
คือดับซึ่งวิภูษสงสาร

วิภูษสงสารคือความเวียนว่ายตายเกิดอยู่อย่างนั้น เมื่อถึงนิพพาน
แล้ว ก็คือการเข้าไปดับซึ่งความหมุนเวียนเปลี่ยนแปลง อันนั้น
เรียกว่าการดับราคะ ดับโทสะ ดับโมหะ ก็ดับที่ใจของเรานั้นแหละ คือ
ใจถึงความสงบ

ในความสงบนั้น สุขก็ไม่มี ทุกข์ก็ไม่มี แต่มนุษย์เรานั้นแหละจะ
อดสุขไม่ได้ เพราะเห็นว่าความสุขเป็นยอดของชีวิตแล้ว แม้พระนิพพาน
ก็ยังมาว่าเป็นความสุขอยู่ เพราะความคุ้นเคย ความเป็นจริงแล้ว
เลิกสิ่งทั้ง ๒ อย่างนี้ก็เป็นความสงบ

วิธีกำจัดอารมณ์ในจิต

พระโพธิญาณเถระ (ชา สุภัทโท)

เราอยู่ในโลกนี้ ในแต่ละวันอารมณ์เกิดขึ้นกับเรามากเกินไป เตี้ยวตี่ใจ เสียใจ วุ่นวายไม่จบ จิตเราจึงไม่ค่อยสงบ ความรู้สึกของคน จึงเกิดขึ้นด้วยอารมณ์ เราอยู่ด้วยอารมณ์ ท่านจึงให้เอาอารมณ์ ให้จิตเล่น ใช้อารมณ์มาเป็นอุปกรณ์ในการฝึกสมาธิ

เช่นการกำหนดอารมณ์อยู่กับลมหายใจเข้า-ออก เราจะนึกคำว่า “พุท” ขณะหายใจเข้า นึกคำว่า “โธ” ขณะหายใจออกก็ได้ หรือจะไม่ กำหนด “พุท-โธ” ก็ได้

เพราะที่จริงแล้ว พุทโธ แปลว่า “ผู้รู้” เมื่อเราเฝ้าดูลมเข้า-ออก ให้รู้ชัดเจน ความรู้นี้แหละเรียกว่าพุทโธ ดังนั้น เราจะไม่ว่าพุทโธในใจ ก็ได้ เดียวว่าไปว่ามาบางคนก็ชี้เกียจว่าอีกนั่นแหละ เมื่อเราตั้งใจทำไป จะเป็นพุทโธ คือผู้รู้ขึ้นเอง คือรู้อยู่ในอารมณ์เดียว อารมณ์อื่นไม่แปลก ปลอมเข้ามา จิตจะสงบขึ้นเรื่อย ๆ

หรือบางคนอาจจะนึกในใจว่า “ยุบหนอ...พองหนอ” อันนี้ก็ใช้ได้ เหมือนกัน แต่ถึงเราไม่ว่ายุบหนอพองหนอ เมื่อเราหายใจเข้า-ออก ท้องมันก็ยุบเองพองเองของมัน ไม่ต้องไปว่ายุบว่าพองก็ได้ แต่ที่ท่านให้นึกคำเหล่านี้ในใจนั้น เพื่อให้เราตั้งใจทำเท่านั้นเอง ถึงจะว่า “พุทโธ” “ยุบหนอ-พองหนอ” หรืออะไรก็ตาม รวมแล้วคือการกำหนดให้จิตมีอารมณ์เดียว ให้รู้เฉพาะลมหายใจเข้าออก

การทำกรรมฐานชนิดนี้ ไม่ต้องรู้อะไรมาก ให้รู้ลมเข้า-ออก เท่านั้น กำหนดดูลมให้สบายๆ ไม่ต้องเคร่งเครียด ไม่ต้องคิดอะไร

มากมาย อย่าไปคิดว่าเมื่อไรหนอ จะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ อย่าคิด
เลยมันจะวุ่นวาย

ขณะนั่งสมาธิ ให้เราตั้งใจดูลมเข้า-ออกตลอดเวลา
แล้วพยายามตั้งสติขึ้นไว้ให้รู้ชัดขึ้นเรื่อย ๆ โดยไม่ลืม ให้นึกได้
อยู่เสมอ จดจ่ออยู่กับอารมณ์อันนั้น ใจเราจะผ่องใส ไม่มัวงงเหว
ไม่เหน็ดเหนื่อย เพราะเห็นอารมณ์ชัดเจน เมื่อไม่มัวงง ไม่รำคาญ
ไม่วุ่นวาย เราก็จะรู้จักจิตและอารมณ์ตามความเป็นจริง

จิตคืออะไร? จิตอยู่ตรงไหน? อยู่อย่างไร? ใครรู้จักไหม?

เราจะฝึกจิต ต้องรู้ก่อนว่า จิตคืออะไร? อยู่ที่ไหน? โดยมาก
เราไม่ค่อยรู้จักกัน เมื่อรู้สึกวุ่นวายขึ้นมาถือว่าจิตวุ่นวาย ไม่รู้ว่าทำไม
จิตถึงวุ่นวาย?

ถ้าพูดให้ชัดเจน จิตนี้ก็ไม่มีอะไร ไม่มีตัวตน จิตคือความรู้สึก
แต่สมมติเรียกความรู้สึกนั้นว่าจิต เลยงกันใหญ่ จิตคืออะไรหนอ?
พากันคิดมากไป ถ้าพูดง่ายๆ สิ่งที่เรารับรู้อารมณ์ดีอารมณ์ชั่ว นั้นแหละ
เรียกว่าจิตหรือผู้รับรู้ แต่จะเรียกว่าผู้รู้จริงยังไม่ได้ เพราะยังมีความหลง
ปนเปกันอยู่ในความรู้นั้น

ถ้ามีจิตที่รู้ตามความเป็นจริงแล้ว ไม่มีทุกข์ คือจิตที่ฝึกแล้วจะ
รู้จักแยกอารมณ์ออกจากจิต อารมณ์ทั้งหลายจะทำให้จิตรู้สึกดีใจ
เสียใจไม่ได้ แต่จิตที่ยังไม่ได้ฝึก ไม่ได้อบรม ถ้ารู้อารมณ์แล้วชอบ
ก็รู้สึกดีใจ ถ้าไม่ชอบก็เสียใจ

ดังนั้น จึงให้เราเอาความรู้ตามความเป็นจริงนั้นมาอบรมจิต เพื่อ
รู้เท่าทันอารมณ์ที่ผ่านมาผ่านไป ให้รู้เรื่องของอารมณ์จนกว่าจิตจะสงบ

เมื่อจิตสงบลงไปพักหนึ่งแล้ว เราจะพ่วงให้ความสงบไปไหนมัน
ก็ไม่ไปนะ มันขี้เกียจไปเหมือนกัน เมื่ออาการจิตเป็นอย่างนี้เรียกว่า
“จิตมีสมาธิ” แต่ยังไม่มีปัญหา มันสงบอยู่เฉยๆ อาการนี้เกิดเป็น
บางครั้งไม่แน่นอน นานๆจะเป็นสักทีหนึ่ง

บางทีวันนี้สงบ พรุ่งนี้ทำอีกกลับไม่สงบ บางคนก็แปลกใจ เอ!...
เมื่อวานทำไมสงบดี วันนี้ไม่ได้เรื่องได้ราวเลย มันเป็นเพราะอะไรหนอ?
ก็วันวานอยู่กับความคิดสงสัยตลอดเวลา

อาการสงบที่เกิดขึ้นในขั้นนี้ ให้เข้าใจเลยว่า เป็นความสงบที่ยัง
ไม่แน่นอน เช่น หูเรามีอยู่ เมื่อมีใครตำถ้าเราไม่ได้ยิน เราก็ยังสบาย
ความโกรธไม่เกิดขึ้น แต่ถ้าอีกวันหนึ่ง เขามาตำกรอกหูเราสิ ความโกรธ
เกิดขึ้นทันทีเลย

ความสงบในขั้นนี้ก็เหมือนกัน เป็นความสงบที่เกิดขึ้นจากจิต
ปราศจากอารมณ์ เหมือนหูไม่ได้ยินคนตำ มันสงบอยู่เฉยๆ แต่เมื่อมี
อารมณ์มาพัวพันแล้ว ความรู้สึกต่างๆ เกิดขึ้นเลย ทั้งดีใจ เสียใจ ชอบ
ไม่ชอบ วุ่นวายขึ้นมาทันที

เมื่อเป็นเช่นนี้ ไม่ต้องเสียใจ ไม่ต้องสงสัย ไม่ต้องโกรธตัวเองว่า
ปฏิบัติแล้ว ทำไมยังเป็นคนอย่างนี้ เดี่ยวโกรธ เดี่ยวชอบ เดี่ยวซัง
วุ่นวายไปหมด อย่าไปคิดอย่างนั้น

ความสงบในขั้นนี้ ไม่ใช่เรื่องของปัญญา ยังไม่แน่นอน เป็น
ความสงบที่เกิดขึ้นเพราะไม่ได้เห็นอะไร ตาไม่เห็น หูไม่ได้ยิน จึงเป็น
ความสงบที่ยังไม่เด็ดขาด เพราะยังไม่รู้ตามความเป็นจริง เหมือนกับ
เรายังไม่ได้เห็นได้ยินคนตำเรานั้นแหละ มันก็เลยสงบ หรือเหมือนกับ
ใบไม้ยังไม่ถูกลมพัดก็สงบนิ่ง ถ้ามีลมพัดมาใบก็กวัดแกว่งไปตามแรงลม

จิตที่สงบขนาดนั้น เหมือนกับใบไม้บนต้นไม้ เมื่อลมพัดมาก
กวัดแกว่ง เป็นความสงบที่มีอายุสั้นมาก ความสงบขั้นนี้เกิดขึ้นเพราะ
อาศัยการกำหนดจิตจดจ่อไว้กับอารมณ์เดียว คือลมหายใจเข้า-ออก
ท่านเรียกว่า สงบจิตไม่ใช่สงบกิเลส กิเลสสิ่งที่ทำให้วุ่นวายยังอยู่เยอะ
ขั้นต่อไปจึงต้องสร้างปัญญาให้เกิด เพื่อให้จิตสงบอยู่เสมอ

เมื่อก่อนความสงบเกิดขึ้นเพราะไม่ได้เห็น ไม่ได้ยิน แต่พอมีใครมาตำว่ากระทบกระทั่งก็วุ่นวายขึ้นมาอีก คราวนี้เราจะทำขั้นตอนต่อไป คือ แม้ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง อะไรก็ตาม เราจะให้มีความสงบอยู่ ไม่ให้เกิดความวุ่นวาย นี่เป็นการทำให้จิตรู้ขึ้นมากกว่าเดิม เป็นการรู้ชัดด้วยปัญญา แล้วสงบด้วยปัญญา ความวุ่นวายจะไม่เกิดขึ้นได้อีก

ดังนั้น เราต้องหล่อเลี้ยงให้ปัญญาเกิดขึ้นได้อย่างไร? ให้อาหารมันซิ เหมือนเราโตขึ้นมาซิ ก็เพราะได้กินข้าวกินน้ำ

การทำให้ปัญญาเกิดขึ้น ต้องอาศัยกำหนดอารมณ์ขึ้นเหมือนกัน แต่อาหารของปัญญาไม่เหมือนกับอาหารของการทำสมาธิ เบื้องต้นที่ว่า พุท-โธ หรือกำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออกอย่างเดียว เราต้องเปลี่ยนอาหารใหม่ให้จิต คือ เมื่อมีอารมณ์อะไรเกิดขึ้นในจิตใจ เราก็นึกตลอดเวลาว่า อันนี้ไม่เที่ยง อันนั้นก็ไม่เที่ยง อะไรๆ ก็ไม่แน่ว่าจะสงบหรือวุ่นวายแค่ไหน ก็บอกจิตตัวเองว่า เออ!...อันนี้ไม่แน่ว่าจะชอบจะชังอะไรขนาดไหนก็ตาม บอกตัวเองอยู่เสมอว่า...อันนั้นมันไม่แน่ว่า

บอกจิตแค่นี้แหละ ปัญญาจะโตขึ้นมาเรื่อยๆ ทำไม่ถึงโตขึ้น ทำไมจิตจึงมีความรู้เท่าทันอารมณ์มากขึ้น เพราะจิตเห็นตามความเป็นจริง คือความไม่เที่ยง ตามที่เราบอกให้พิจารณาอยู่นั่นเอง

เมื่อก่อนจิตเราหลงอารมณ์ เชื่ออารมณ์มากเกินไป อารมณ์ดีเกิดขึ้นมากก็ตะครุบไว้ อารมณ์ไม่ดีก็ตะครุบไว้ มันจึงกักเอา ตัณห์ก็กัก ไม่ดีมันก็กัก

ถ้าเราบอกจิตว่า อย่าไปตะครุบมัน อารมณ์อะไรเกิดขึ้นมาก็ว่า เออ!...อันนี้ไม่แน่ว่าหรอก ถ้าเราไม่ไปตะครุบมัน มันก็ไม่กักเราหรอก

บอกตัวเองอยู่ตลอดเวลาว่า อะไรๆ ก็ไม่แน่นอนอนสักอย่าง ทุกข์เดียวก็เปลี่ยนเป็นสุข สุขแล้วทุกข์ สงบแล้ววุ่นวาย ดีใจแล้วเสียใจ ชอบแล้วเบื่อแล้วชัง ไม่เที่ยงแท้แน่นอน

เมื่อเรารู้เรื่องชัดเจนเช่นนี้ รู้ว่าอารมณ์ทุกอย่างมันมีของมันอยู่ อย่างนั้น ที่มันให้ทุกข์ให้โทษเราก็เพราะเราไปยุ่งกับมัน ไปยึดถือว่าเป็นเราเป็นของเรา ความจริงมันไม่ได้เป็นของใคร มันเกิดแล้วก็ดับไป

ถ้าเราเห็นชัดเจนเช่นนี้ ความยึดมั่นถือมั่นก็น้อยลง ต่อไปก็เห็นอารมณ์ เห็นทุกสิ่งทุกอย่างเป็นเรื่องธรรมดา ชอบก็สักแต่ว่าชอบ ไม่ชอบก็สักแต่ว่าไม่ชอบ สุขก็สักแต่ว่าสุข ทุกข์ก็สักแต่ว่าทุกข์ มีแต่เรื่องธรรมดาทั้งนั้นแหละ จะไปยึดถือให้มันวุ่นวายทำไม? นี่เรียกว่า ปัญญาโตขึ้นแล้ว

เมื่อมีปัญญา จิตก็รับรู้อารมณ์ตามความเป็นจริง เมื่อก่อนอารมณ์เกิดขึ้นมา เราก็ยึดมั่นถือมั่นจนเป็นทุกข์ แต่เดี๋ยวนี้จิตของเรารู้จริงแล้ว คือรู้ว่าอารมณ์เป็นอย่างไร แล้วก็วาง รู้แล้ววาง ไม่ตะครุบอารมณ์อีกแล้ว เพราะตะครุบเมื่อไหร่มันก็กัดเอาเมื่อนั้น

ที่จิตไม่ตะครุบอารมณ์เหมือนก่อน ก็เพราะจิตเรารู้ว่า อะไรก็ไม่เที่ยงไม่แท้ ทำไมจะต้องให้มันมาทำให้เราวุ่นวาย การรู้เห็นเช่นนี้ เรียกว่า ปัญญาเกิดขึ้นแล้ว มีปัญญารู้จักความจริงของจิต ของอารมณ์ ของทุกสิ่งทุกอย่าง ถ้าเป็นเด็กก็เรียกว่ามันโตขึ้นมาบ้างแล้ว

การทำความฐาน การฝึกสมาธิเจริญปัญญา อย่าไปแยกเป็น อย่างนั้นอย่างนี้เลย จะเรียกสมณะวิปัสสนาอะไรก็ตามเถอะ ไม่ต้องเถียงกันว่าอันนั้นถูกอันนั้นผิด บางคนทำสารพัดอย่าง ไม่ได้ผลสักที

ความเป็นจริงทำแบบไหนก็ได้ให้มันถูกกับจริตของเรา และที่สำคัญคือ อย่าทำด้วยความมกมาย ต้องทำด้วยการพิจารณาและปัญญา

การฝึกจิตให้สงบและเกิดปัญญา ด้วยการกำหนดรู้ลมหายใจ เข้า-ออกนี่สะดวกที่สุด เพราะไม่ว่าเราจะยืนเดิน นั่ง นอน หรือทำอะไร ก็ต้องหายใจอยู่แล้ว ถ้าไม่หายใจก็ตายเท่านั้นเอง

เราไม่ต้องไปคว่ำอย่างนั้นอย่างนี้มาให้ยุ่งยาก วิธีนี้ง่ายที่สุด เพราะเรามีอุปกรณ์พร้อมอยู่แล้ว จะทำที่ไหนก็ได้ นั่งทำงานหรือพักผ่อนอยู่ก็กำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออกได้ทั้งนั้น เมื่อทุกอย่างพร้อม คือเรามีความตั้งใจจะทำ มีวิธีที่ถูกต้อง มีลมหายใจอยู่ มันก็ง่ายและสงบขึ้นเรื่อย ๆ

เราไม่ต้องสงสัยว่า ความสงบมีอยู่หรือไม่ เพราะบางคนทำไปจิตใจยังไม่สงบสักที มีแต่่วง ฟุ้งซ่าน วุ่นวาย

ความจริงความสงบมีอยู่ อย่าเข้าใจว่าไม่มี หรืออย่าคิดว่าเราทำไม่ได้ จะยกตัวอย่างให้ฟัง เช่น เราไปสอบวิชาหนึ่ง เขาเขียนปัญหาให้เราตอบ พออ่านปัญหาแล้วก็ร้องโวย!...ตอบไม่ได้หรอก ทำไมจึงตอบไม่ได้? ความจริงทุกปัญหามีคำตอบทั้งนั้น ถ้าเฉลยไม่มี ปัญหาไม่มีหรอก

เรายังไม่สบาย ก็เพราะทำยังไม่ถึงที่ของมัน ให้เราค้นคว้าหาความสงบตรงนี้ ตรงที่มันฟุ้งซ่าน รำคาญ วุ่นวายนี้แหละ ความสงบมันมีอยู่ ไม่หนีไปไหนหรอก

พระพุทธเจ้าของเรา ท่านปฏิบัติครั้งแรก การเรียนของท่านก็ไม่มีอะไรมากหรอก ท่านพิจารณาสิ่งที่อยู่ใกล้ๆ ตัวนี้แหละ ท่านเกิดสติใจที่เห็นคนเจ็บคนตาย จึงคิดว่ามีเกิดแล้วก็มีตาย เพราะเกิดมาจึงมีความทุกข์มาก แล้วไม่เกิดก็น่าจะมีเหมือนกัน มีตแล้วยังมีสว่าง มันต้องมีทางแก้กันได้

ท่านคิดเปรียบเทียบเท่านี้ แล้วก็พิจารณาไปจนเห็นชัดขึ้นมาว่า ความทุกข์มีขึ้นเพราะความเกิด ท่านรู้เหตุของความทุกข์ว่าคืออุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่น แล้วก็ปรุงแต่งเป็นความเกิด

ความเกิดมีขึ้นเพราะอะไร? เพราะอุปาทานคือการที่เราเข้าไปยึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่างๆ เช่น ลำไยต้นหนึ่งอยู่หน้าบ้านของเรา นี่เรียกว่าของเรานะ เราดูแลมันทุกวัน ลำไยต้นนี้เป็นของเรา นั่นอุปาทานเกิดแล้ว

ถ้าบ้านถัดไปมีต้นลำไยเหมือนกัน เราก็คิดว่านั่นไม่ใช่ของเรา
วันต่อไปมีคนมาตัดต้นลำไยหน้าบ้านเรา เราก็เกิดความทุกข์หรือ
ความโกรธขึ้นมา นี่!...ความเกิดมีขึ้นแล้ว

วันรุ่งขึ้นเขาไปตัดต้นลำไยบ้านคนอื่น เราไม่เป็นทุกข์ เพราะ
ไม่ใช่ลำไยของเรา นี่ เรื่องเท่านั้นแหละที่ทำให้สุข-ทุกข์เกิดขึ้นมา ถ้าเขาตัด
ของเรา เราก็เป็นทุกข์ เพราะว่ามันเป็นของเรา อุปาทานเป็นอย่างนี้
ความเกิดอยู่ตรงนี้...เกิดสุข เกิดทุกข์ เกิดอะไรขึ้นมาก็เพราะอุปาทานนั่นเอง
พระพุทธเจ้าจึงให้พิจารณาให้เห็นว่า อุปาทานเป็นเหตุให้เกิด
ภพชาติ ชรา พยาธิ มรณะ ฯลฯ เกิดทุกข์ขึ้นมา

ทั้งหมดที่กล่าวมานี้เรียกว่าการฝึกจิต จิตเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด
ในชีวิตของคน ถ้าจิตหลงแล้ว อะไรๆ ก็หลงไปหมด ท่านจึงให้ฝึกจิตกัน
จิตเป็นผู้รับรู้อารมณ์ จิตที่กวัดแกว่งหวั่นไหวไปตามอารมณ์ดีอารมณ์ร้าย
เป็นจิตที่ยังไม่ได้รับการอบรม ทำให้เรารู้่นวายอยู่เสมอ

การฝึกทำกรรมฐาน จึงเป็นการอบรมจิต แต่ก็ไม่ใช่ของทำ
ง่าย ๆ มันทำลำบากเหมือนกัน แต่ว่าความง่ายก็อยู่ในที่มันยากนั้นแหละ
ตั้งใจทำไปด้วยความสม่ำเสมอ จะค่อย ๆ ง่ายขึ้นมา

ความลำบากยากแค้นอันเป็นปัญหาของเรา อยู่ในความคิดผิ
ตนเอง ไม่ใช่ว่าทำกรรมฐานแล้วมันจะหายไปอย่างรวดเร็วเลย ไม่ใช่
อย่างนั้น เพราะเราไม่รู้เรื่องจิตและอารมณ์มานานแล้ว เรายึดมั่นว่าอะไร
ก็เป็นของเรา นั่นตัวเรา นั่นบ้านเรา นี่ลูกเรา มันจึงว้างใจลำบาก
จนกว่าจะเห็นว่าทุกอย่างเป็นอนัตตา คือไม่มีเขาไม่มีเรานั้นแหละ
จึงจะสบายขึ้นมา

ฝึกใจให้ปล่อยวาง

พระโพธิญาณเถร (ชา สุภัทโท)

เมื่อใดที่เราเห็นธรรมะ นั่นก็เป็นสัมมาปฏิบัติแล้ว ก็เลสก็รักแต่ว่ากิเลส ใจก็รักแต่ว่าใจ เมื่อใดที่เราทิ้งได้ ปล่อยวางได้แยกได้ เมื่อนั้นมันก็เป็นเพียงสิ่งสักว่า เป็นเพียงอย่างนี้อย่างนั้นสำหรับเราเท่านั้นเอง เมื่อเราเห็นถูกแล้ว ก็จะมีแต่ความปลอดภัยไปร้ง ความเป็นอิสระตลอดเวลา

พระพุทธองค์ตรัสว่า “**ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ท่านอย่ายึดมั่นในธรรม**”

ธรรมะคืออะไร คือทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่มีอะไรที่ไม่ใช่ธรรมะ ความรักความเกลียดก็เป็นธรรมะ ความสุขความทุกข์ก็เป็นธรรมะ ความชอบความไม่ชอบก็เป็นธรรมะ ไม่ว่าจะเป็นสิ่งเล็กน้อยแค่ไหนก็เป็นธรรมะ

ปฏิบัติเพื่อละ อย่าปฏิบัติเพื่อสะสม

ปฏิบัติเพื่อละ อย่าปฏิบัติเพื่อสะสม เมื่อเราปฏิบัติธรรมเราเข้าใจ อันนี้ เราก็อ่ปล่อยวางได้ ดังนั้น ก็ตรงกับคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ว่าไม่ให้ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใด ทุกอย่างที่เกิดขึ้นในใจเรา ในจิตเรา ในร่างกายของเรา มีแต่ความแปรเปลี่ยนไปทั้งนั้น พระพุทธองค์จึงทรงสอนไม่ให้ยึดมั่นถือมั่น พระองค์ทรงสอนพระสาวกของพระองค์ให้ปฏิบัติเพื่อละ เพื่อถอน ไม่ให้ปฏิบัติเพื่อสะสม

ถ้าเราทำตามคำสอนของพระองค์ เราก็อ่ถูกเท่านั้นแหละ เราอยู่ในทางที่ถูกแล้ว แต่บางทีก็ยังมี ความวุ่นวายเหมือนกัน ไม่ใช่คำสอน

ของพระองค์ทำให้วุ่นวาย กิเลสของเรานั้นแหละที่มันทำให้วุ่นวาย มันมาบังคับความเข้าใจอันถูกต้องเสีย ก็เลยทำให้เราวุ่นวาย

ความจริงการปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้านั้น ไม่มีอะไรลำบาก ไม่มีอะไรยุ่งยาก การปฏิบัติตามทางของพระองค์ไม่มีทุกข์ เพราะทางของพระองค์คือ “ปล่อยวาง” ให้หมดทุกสิ่งทุกอย่าง

จุดหมายสูงสุดของการปฏิบัติภาวนานั้น ท่านทรงสอนให้ “ปล่อยวาง” อย่าแบกถืออะไรให้มันหนัก ทั้งมันเสีย ความดีก็ทั้งความถูกต้องก็ทั้ง คำว่า “ทั้ง” หรือ “ปล่อยวาง” ไม่ใช่ไม่ต้องปฏิบัติ แต่หมายความว่าให้ปฏิบัติ “การละ” “การปล่อยวาง” นั้นแหละ

จงอยู่กับปัจจุบัน อย่าจมอยู่กับอดีต พระองค์ทรงสอนให้พิจารณาธรรมทั้งหลาย ที่กายที่ใจของเรา ธรรมะไม่ได้อยู่ไกลที่ไหน อยู่ที่ตรงนี้อยู่ที่กายที่ใจของเรานี้แหละ

ดังนั้น นักปฏิบัติต้องปฏิบัติอย่างเข้มแข็ง เอาจริงเอาจังให้ใจมันผ่องใสขึ้น สว่างขึ้น ให้มันเป็นใจอิสระ ทำความดีอะไรแล้วก็ปล่อยมันไปอย่าไปยึดไว้ หรือจดเว้นการทำชั่วได้แล้ว ก็ปล่อยมันไป พระพุทธเจ้าทรงสอนให้อยู่กับปัจจุบันนี้ ที่นี้ และเดี๋ยวนี้ ไม่ใช่อยู่กับอดีตหรืออนาคต

ความหมายที่แท้จริงของการปล่อยวาง

คำสอนที่เข้าใจผิดกันมาก แล้วก็ถกเถียงกันมากที่สุด ตามความคิดเห็นของตนก็คือเรื่อง “การปล่อยวาง” หรือ “การทำงานด้วยจิตว่าง” นี้แหละ การพูดอย่างนี้เรียกว่าพูด “ภาษาธรรม” เมื่อเอามาคิดเป็นภาษาโลกมันก็เลยยุ่ง แล้วก็ตีความหมายว่า อย่างนั้นทำอะไรก็ได้ตามใจชอบละซิ

ความจริงมันหมายความว่าอย่างนี้ อุปมาเหมือนว่าเราแบกก้อนหินหนักอยู่ก้อนหนึ่ง แบกไปก็รู้สึกหนัก แต่ก็ไม่ว่าจะอย่างไรกับมัน ก็ได้

แต่แบกอยู่อย่างนั้นแหละ พอมีใครบอกว่า ให้โยนมันทิ้งเสียซิ ก็มาคิดอีกแหละว่า

“เอ...ถ้าเราโยนมันทิ้งไปแล้ว เราก็ไม่มีอะไรเหลือนะซิ” ก็เลยแบกอยู่นั้นแหละ ไม่ยอมทิ้ง

ประโยชน์ของการปล่อยวาง ถ้าจะมีใครบอกว่า โยนทิ้งไปเถอะ แล้วจะดีอย่างนั้น เป็นประโยชน์อย่างนี้ เราก็ยังไม่ยอมโยนทิ้งอยู่นั้นแหละ เพราะกลัวแต่ว่าจะไม่มีอะไรเหลือ ก็เลยแบกก้อนหินหนักไว้ จนเหนื่อยอ่อนเปลี้ยเต็มที่ จนแบกไม่ไหวแล้วก็เลยปล่อยมันตกลง ตอนที่ปล่อยมันตกลงนี้แหละ ก็จะทำให้เกิดความรู้เรื่องการปล่อยวางขึ้นมาเลย

เราจะรู้สึกเบาสบาย แล้วก็รู้ได้ด้วยตัวเองว่าการแบกก้อนหินนั้นมันหนักเพียงใด แต่ตอนที่เราแบกอยู่นั้น เราไม่รู้หรือกว่าการปล่อยวางมีประโยชน์เพียงใด

ดังนั้น ถ้ามีใครมาบอกให้ปล่อยวาง คนที่ยังมีติดอยู่ก็ยังไม่รู้ไม่เข้าใจ หรืออก ก็จะทำให้หลุดหลุดตาแบกก้อนหินก้อนนั้นอย่าง ไม่ยอมปล่อย จนกระทั่งมันหนักจนเหลือที่จะทนนั้นแหละ ถึงจะยอมปล่อย แล้วก็รู้สึกละได้ด้วยตัวเอง ว่ามันเบา มันสบายแค่ไหนที่ปล่อยมันไปได้

ต่อมาเราอาจจะไปแบกอะไรอีกก็ได้ แต่ตอนนี้เราพอรู้แล้วว่า ผลของการแบกนั้นเป็นอย่างไร เราก็จะปล่อยมันได้โดยง่ายขึ้น ความเข้าใจในความไร้ประโยชน์ของการแบกหาม และความเบาสบายของการปล่อยวางนี้แหละ คือตัวอย่างที่แสดงถึงการรู้จักตัวเอง

ความยึดมั่นถือมั่นในตัวของเรา ก็เหมือนก้อนหินหนักก้อนนั้น พอคิดว่าจะปล่อย “ตัวเรา” ก็เกิดความกลัวว่า ปล่อยไปแล้วก็จะไม่มีอะไรเหลือ เหมือนกับที่ไม่ยอมปล่อยก้อนหินก้อนนั้น แต่ในที่สุดเมื่อปล่อยมันไปได้ เราก็จะรู้สึกเองถึงความเบาสบาย ในการที่ไม่ได้ยึดมั่นถือมั่น

การฝึกใจต้องไม่ยึดมั่นถือมั่น

ในการฝึกใจนี้ เราต้องไม่ยึดมั่นทั้งสรรเสริญ ทั้งนิทา ความต้องการแต่สรรเสริญ และไม่ต้องการนินทานั้น เป็นวิถีทางของโลก แต่แนวทางของพระพุทธเจ้าให้รับสรรเสริญตามเหตุตามปัจจัยของมัน และก็ให้รับนินทาตามเหตุตามปัจจัยของมันเหมือนกัน

เหมือนอย่างกับการเลี้ยงเด็ก บางทีถ้าเราไม่ดูเด็กตลอดเวลา มันก็ดีเหมือนกัน ผู้ใหญ่บางคนดูมากเกินไป ผู้ใหญ่ที่ฉลาดย่อมรู้จักว่า เมื่อใดควรดูเมื่อใดควรชม

ใจของเราก็เหมือนกัน ใช้ปัญญาเรียนรู้จักใจ ใช้ความฉลาดรักษาใจไว้ แล้วเราก็จะเป็นคนฉลาดที่รู้จักฝึกใจ เมื่อฝึกบ่อย ๆ มันก็จะสามารถกำจัดทุกข์ได้ ความทุกข์เกิดขึ้นที่ใจนี้เอง มันทำให้ใจสับสนมืดมัว มันเกิดขึ้นที่นี่ มันก็ตายที่นี่

ถ้ายึดมั่นเข้าเราก็ถูกกัก เรื่องของใจมันเป็นอย่างนี้ บางทีก็คิดดี บางทีก็คิดชั่ว ใจมันหลอกลวง เป็นมายา จงอย่าไว้วางใจมัน แต่จงมองเข้าไปที่ใจ มองให้เห็นความเป็นอยู่อย่างนั้นของมัน ยอมรับมันทั้งนั้น ทั้งใจดีใจชั่ว เพราะมันเป็นของมันอย่างนั้น

ถ้าเราไม่ไปยึดถือมัน มันก็เป็นของมันอยู่แค่นั้น แต่ถ้าเราไปยึดมันเข้า เราก็จะถูกมันกักเอา แล้วเราก็เป็นทุกข์ ถ้าใจเป็นสัมมาทิฐิแล้ว ก็จะมีแต่ความสงบ จะเป็นสมาธิ จะมีความฉลาด ไม่ว่าจะนั่ง หรือจะนอน ก็จะมีแต่ความสงบ ไม่ว่าจะไปไหน ทำอะไร ก็จะมีแต่ความสงบ

วิธีปฏิบัติธรรม มีมากมายเป็นล้านๆวิธี พุดเรื่องการภาวนา ไม่มีที่จบ สิ่งที่จะทำให้เกิดความสงสัยมีมากมายหลายอย่าง แต่ให้ กวาดมันออกไปเรื่อย ๆ แล้วจะไม่เหลือความสงสัย

เมื่อเรามีความเข้าใจถูกต้องเช่นนี้ ไม่ว่าจะนั่งหรือจะเดิน ก็มีแต่ ความสงบ ความสบาย ไม่ว่าจะปฏิบัติภาวนาที่ไหน ให้มีความรู้สึกตัว ทัวพร้อม อย่าถือว่าจะปฏิบัติภาวนาแต่เฉพาะขณะนั่งหรือเดินเท่านั้น ทุกสิ่งทุกอย่างทุกหนทุกแห่งเป็นการปฏิบัติได้ทั้งนั้น

ให้รู้สึกตัวทัวพร้อมอยู่ตลอดเวลา ให้มีสติอยู่ ให้เห็นการเกิดดับของกายและใจ แต่อย่าให้มันมาทำใจให้วุ่นวาย ให้ปล่อยวางมันไป ความรักเกิดขึ้นก็ปล่อยมันไป มันมาจากไหนก็ให้มันกลับไป ที่นั้น ความโลภเกิดขึ้นก็ปล่อยมันไป ตามมันไป ตามดูว่ามันอยู่ที่ไหน แล้วตามไปส่งมันให้ถึงที่ อย่าเก็บมันไว้สักอย่าง

ฝึกใจได้ ใจจักปราศจากกิเลส ถ้าท่านปฏิบัติได้ดังนี้ ท่านก็จะ เหมือนกับบ้านว่าง หรือพุดอีกอย่างหนึ่งก็คือ นี่คือใจว่าง เป็นใจที่ว่าง และอิสระจากกิเลส ความชั่วทั้งหลาย เราเรียกว่าใจว่าง แต่ไม่ใช่ว่าง เหมือนว่าไม่มีอะไร มันว่างจากกิเลส แต่เต็มไปด้วยความฉลาด ด้วยปัญญา

ฉะนั้นไม่ว่าจะทำอะไร ก็ทำด้วยปัญญา คิดด้วยปัญญา จะมีแต่ ปัญญาเท่านั้น

(จากส่วนหนึ่งของเรื่องการฝึกใจ)

ลมกับจิต ยิ่งละเอียดยิ่งดี

พระสุทธธรรมรังสีคัมภีรเมธาจารย์ (สี ธมฺมโร)

ในการนั่งภาวนาให้ทำลมให้แคบที่สุด อย่าให้จิตไปอยู่นอกตัว ถ้าเราเอาจิตไปอยู่กับคนอื่นสิ่งอื่น เราก็จะต้องได้รู้แต่เรื่องของคนอื่น สิ่งอื่น ส่วนเรื่องของตัวเองก็เลยไม่ได้รู้ได้เห็นอะไรเลย

เราอยู่ใกล้กับสิ่งใดจะต้องสนใจกับสิ่งนั้น เราอยู่ใกล้คนใด ก็จะต้องสนใจกับคนนั้นให้มากที่สุด คนใดนั่งใกล้เรา ต้องสนทนาปราศรัยกับเขา อย่างนั่งเป็นไข ทำความคุ้นเคยสนิทสนมกับเขาไว้ ถ้าเราไม่พูดคุยทำไมตรีกับเขาไว้บ้าง เขาก็จะต้องไม่ชอบเรา และกลายเป็นศัตรูของเราไป นี่ฉันใด เรื่องร่างกายของเรานี้ประกอบขึ้นด้วยธาตุทั้งสี่ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม

ธาตุเหล่านี้ก็ย่อมเปรียบเหมือนกับญาติหรือมิตรสหายของเรา เพราะเรานั่งนอนยืนเดินไปทางไหน เขาก็ติดตามเราไปทุกแห่ง ฉะนั้น เราต้องสนใจทำความรู้จักคุ้นเคยกับเขาไว้มากกว่าคนอื่น

เมื่อสนิทสนมกันแล้ว นานๆไปเขาก็จะรักเราและช่วยเหลือเราได้ ทุกสิ่งทุกอย่าง เมื่อเรามีมิตรที่ดีและซื่อตรงเช่นนี้ เราก็ย่อมจะปลอดภัย และมีความสุข

ถ้าเรารู้เรื่องธรรมชาติของโลก และรู้จักความเป็นจริงของธรรมแล้ว เราก็จะไม่ต้องมีความยุ่งยากในการเป็นอยู่ เรื่องภายนอกนั้น ถึงเราจะศึกษาให้มีความรู้สึกเท่าไรๆ ก็ไม่ทำให้เราพ้นจากทุกข์ได้ สู้การเรียนจิตใจของตนอยู่ภายในวงแคบๆ นี่ไม่ได้

เรื่องของโลกยิ่งเรียนก็ยิ่งกว้าง เรื่องของธรรมยิ่งรู้ก็ยิ่งแคบ และรู้แคบเท่าไรก็ยิ่งดี ถ้ารู้กว้างออกไปมักฟุ้งซ่าน เป็นเหตุให้เกิดความไม่สงบ

ถ้าจะเปรียบก็เหมือนกับการเดินไปในหนทางที่แคบๆ ย่อมจะไม่มีใครเดินสวนทางเข้ามาชนกับเราได้ ส่วนคนเดินตามหลังนี้ข้างเขาเมื่อไม่มีใครสวนทางเข้ามาข้างหน้าแล้ว คนที่จะเดินบังหน้าเราก็ไม่มี เราก็จะมองเห็นสิ่งที่อยู่ข้างหน้าออกไปได้ไกลที่สุด

ฉันทิ ผู้ทำจิตใจให้แคบเข้าละเอียดยิ่งเข้า ก็จะเกิดความวิเวกสงบ เกิดแสงและเกิดวิปัสสนาญาณ มองเห็นอดีต อนาคต และปัจจุบันได้ทุกอย่าง เหตุนั้น ท่านจึงว่าผู้มีวิปัสสนาญาณ เป็นผู้มิสลายตาอันไกล

คนที่ส่งจิตออกไปอยู่นอกตัว เปรียบเทียบกับคนที่เดินไปตามถนนกว้างๆ ถนนกว้างนั้น อย่าว่าแต่คนจะสวนทางเข้ามาได้เลย แม้แต่สุนัข และสัตว์ตัวโตๆ มันก็เดินสวนเข้ามาได้ ฉะนั้น จึงไม่ปลอดภัย จิตผู้นั้นก็จะมีแต่ความฟุ้งซ่าน เต็มไปด้วยนิวรณ์ธรรมหาความสงบมิได้

การทำจิตให้แคบ เปรียบอีกอย่างหนึ่งก็เหมือนกับการขุดหลุม ถ้าเราขุดหลุมเล็กๆ ก็ย่อมจะขุดได้ลึก และเร็วกว่าหลุมกว้างๆ ความเหน็ดเหนื่อยก็มีน้อย กำลังก็ไม่สึกหรอ ย่อมได้ผลดีกว่ากัน

หรือจะเปรียบอีกอย่างหนึ่งก็เหมือนกับแม่น้ำ ถ้ากว้างมากก็มักไหลช้า และไม่แรง ถ้าแคบก็จะไหลเร็วและแรงด้วย หรือน้ำฝนที่ตกลงในที่กว้างย่อมกระจายไปทั่วในที่ต่างๆ น้ำก็จะไม่ขังในที่เหล่านั้นได้เท่าไร

ถ้าตกลงมาเฉพาะในที่แห่งใดแห่งหนึ่งแต่เพียงแห่งเดียวแล้ว มีข้าก็อาจจะท่วมทันหัวคนนาได้ ฉันทิด อำนาจแห่งจิตก็เช่นเดียวกัน ถ้ายิ่งแคบและละเอียดมากเท่าไร ก็ยิ่งมีกำลังแรงและคุณภาพสูงยิ่งขึ้น

ฉะนั้น ท่านจึงสอนให้เอาจิตมาจดจ่ออยู่กับลมหายใจ อย่างเดียว ไม่ต้องไปคิดถึงเรื่องราวอื่นๆ ให้มีสติสัมปชัญญะอยู่ใน ลมหายใจอย่างเดียว ไม่ต้องไปคิดถึงเรื่องราวอื่นๆ ให้มีสติสัมปชัญญะ อยู่ในลมเท่านั้น มันจะไม่ดี จะโง่ จะมืด จะหนาวอย่างไรก็ช่างมัน มุ่งดูลมอย่างเดียวจนจิตเป็นเอกัคคตารมณ์

ต่อไปความรู้ก็จะผุดขึ้นในตัวของมันเอง ไม่ต้องไปนั่งคิดถึงว่า อะไรมันจะเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ความรู้เขาจะบอกเรื่องราวเหล่านี้ แก่เราเองอย่างแจ่มแจ้ง ชัดเจน ไม่ใช่ความรู้ตามสัญญาที่ได้ยินเขา บอกเล่า แต่เป็นความรู้ซึ่งเกิดจากวิปัสสนาปัญญา

จิตและลมของเรานี้มีอยู่ถึง ๕ ชั้น

ขั้นที่ ๑ ลมหายใจที่สุด ได้แก่ ลมที่เราหายใจเข้า “พุท” หายใจออก “โธ” อยู่ขณะนี้

ขั้นที่ ๒ ลมที่หายใจผ่านลำคอเข้าไป แล้วเชื่อมต่อกับธาตุ ต่างๆภายใน เกิดความสบายหรือไม่สบาย

ขั้นที่ ๓ ลมหยุดนิ่งอยู่กับที่หมด ไม่วิ่งไปมา ทุกๆส่วนใน ร่างกายที่เคยวิ่งขึ้นบนลงล่างก็หยุดวิ่ง ที่เคยไปข้างหน้า มาข้างหลัง ก็ไม่ไปไม่มา ที่เคยพัดในลำไส้ก็ไม่พัด ฯลฯ หยุดนิ่งสงบหมด

ขั้นที่ ๔ ลมที่ทำให้เกิดความเย็นและเกิดแสง

ขั้นที่ ๕ ลมละเอียดสุขุมมาก จนเป็นปรมาณูแทรกแซงไป ได้ทั่วโลก มีอำนาจ ความเร็วและแรงมาก

รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส นี่ก็อยู่อย่างละ ๕ ชั้น เหมือนๆกัน เช่น เสียงหยาบ ชั้นที่ ๑ ก็ได้แก่ เวลาพูดจบแล้วดับไป ชั้นที่ ๒ พูดไปแล้วยังดังอยู่ถึง ๒-๓ นาที จึงจะดับ ชั้นที่ ๓ อยู่ได้นานมากแล้ว จึงหายไป ชั้นที่ ๔ พูดแล้วถึงพรหมโลก ยมโลก และชั้นที่ ๕ เป็นเสียงทิพย์ พูดแล้วได้ยินอยู่เสมอ พูด ๑๐๐ ครั้ง ก็มีอยู่ทั้ง ๑๐๐ ครั้ง เสียงไม่สูญไปจากโลก เพราะอำนาจแห่งความละเอียด จึงสามารถแทรกแซงได้อยู่ได้ทุกปรมาณูในอากาศ

ฉะนั้น ท่านจึงว่า รูป รส กลิ่น เสียง ไม่สูญไปจากโลก เพราะโลกนี้เปรียบเหมือนกับงานเสียงที่อัดเสียงอะไรๆ ไว้ได้ทุกอย่าง รูป รส กลิ่น เสียง หรือกรรมดี กรรมชั่วอันใดก็ดีที่เรากระทำไว้ในโลก มันย่อมจะย้อนกลับมาหาเราเมื่อตายทั้งหมด

เหตุนี้ ท่านจึงว่า “บุญบาป” ไม่สูญหายไปไหน คงติดอยู่ในโลกนี้เสมอ จิตละเอียดที่สุดซึ่งเปรียบเหมือน “ปรมาณู” นั้น มีอำนาจความแรง เหมือนกับดินระเบิดที่จมลงในพื้นแผ่นดิน แล้วก็สามารถระเบิดทำลายมนุษย์ให้ย่อยยับพินาศไปได้ ฉะนั้น จิตละเอียดที่จมลงในลม ก็สามารถระเบิดคนสัตว์ให้พินาศย่อยยับเช่นเดียวกัน คือเมื่อจิตละเอียดถึงที่สุดถึงขั้นนี้แล้ว ความรู้สึกในตัวตนของเราจะดับสิ้นไปไม่มีเหลือ จิตนั้นก็จะหมดความยึดถือในอัตภาพร่างกาย ตัวตนคนสัตว์ใดๆทั้งสิ้น จึงเหมือนกับ “ปรมาณู” ที่ทำลายสัตว์ทั้งหลายนั้น

“วิตก” คือ การกำหนดลมหายใจ เปรียบเหมือนกับเราป้อนข้าวไปในปาก

“วิจารณ์” คือ ขยาย แต่ง ปรับปรุงลมหายใจ เปรียบเหมือนกับเราเคี้ยวอาหาร ถ้าเราเคี้ยวให้ละเอียดๆ แล้วกลืนลงไป อาหารนั้นก็ย่อยง่าย และเป็นประโยชน์แก่ร่างกายได้มาก

การย่อนั้นเป็นหน้าที่ของธรรมชาติร่างกาย ส่วนการเคี้ยวเราต้องช่วยจึงเกิดผล ถ้าเรากลั่นกรองละเอียดได้เท่าไร ก็ยิ่งได้ผลดีขึ้นเท่านั้น เพราะของสิ่งใดละเอียด สิ่งนั้นย่อมมีคุณภาพสูง

การทำลมละเอียดนั้น จิตก็ต้องละเอียดตาม และกายก็ละเอียดด้วย ฉะนั้น พระบางองค์ที่นั่งเจริญกรรมฐานอยู่จนลมละเอียด จิตละเอียด กายของท่านจึงละเอียดเล็กลงๆ จนสามารถลอดซี่กรงหน้าต่างเข้าไปนั่งอยู่ในโบสถ์หรือวิหารได้ ทั้งๆที่ปิดประตูหน้าต่างอยู่ดังนี้ก็มี นี่ก็เป็นอำนาจของลมละเอียดอย่างหนึ่ง

วัตถุใดที่มีความสามารถมากๆ ย่อมเป็นเหตุให้คุณภาพสูงขึ้นกว่าเดิม เช่น กลีสนี้ถ้าเรานำมากลั่นกรองมากๆ เข้า รสเดิมของกลีสนั้นจะกลายเป็นรสหวานไปได้ หรือน้ำตาลซึ่งเดิมรสหวานและเปรี้ยวๆ นิดหน่อย แต่ถ้ากลั่นมากเข้าๆ ก็จะกลายเป็นรสขมไปได้

เหตุนี้ ท่านจึงว่าไม่มีอะไรเป็นของเที่ยง แต่อะไรจะเที่ยงหรือไม่เที่ยงนี้ เราก็ไม่ต้องไปนึกถึงมัน เพราะเมื่อเราทำจิตใจแคบและละเอียด จนเกิดเป็นญาณความรู้ขึ้นในตนแล้ว อาการทั้งหลายจะบอกให้เรารู้เห็นเองในสิ่งเหล่านี้ เพียงตั้งใจทำจริงอย่างเดียวแล้วในที่สุดก็ต้องเห็นผลแห่งความจริง...

(เรียบเรียงจากส่วนหนึ่งของเรื่อง “ลมกับจิต”
ในหนังสือ “เรื่องของลม”)

ปรากฏการณ์ ในขณะที่ทำสมาธิ

พระราชสัณฺฑารญาณ (หลวงพ่อพุทธ ธฺานินโย)

ถ้าหากท่านจะบริกรรมภาวนา “พุทโธ ๆ ๆ” ก็ให้ตั้งจิตอธิษฐาน
ภายในใจของตัวเองว่า

“บัดนี้ ฉันจะทำสมาธิภาวนา เพื่อให้จิตสงบเป็นสมาธิ เพื่อจะให้
รู้แจ้งแทงตลอดสภาวะธรรมตามความเป็นจริง” แล้วก็นึกในใจของตัวเองว่า

พุทโธ ธัมโม สังโฆ

พุทโธ ธัมโม สังโฆ

พุทโธ ธัมโม สังโฆ

แล้วก็โน้มใจเชื่อลงไปว่า พระพุทธเจ้าอยู่ที่ใจ พระธรรมก็
อยู่ที่ใจ พระอริยสงฆ์ก็อยู่ที่ใจ แล้วกำหนดลงที่ใจอย่างเดี่ยวเท่านั้น
นึกบริกรรมภาวนา “พุทโธ ๆ ๆ” อยู่อย่างนั้น จนกว่าจิตจะมีอาการสงบ
ลงไป

ให้พึงสังเกตจิตของตัวเองให้ดี ถ้าจิตมีอาการเคลิ้ม ๆ ลงไป
คล้ายกับจะง่วงนอน พึงให้รู้เถอะว่า จิตของเรากำลังจะเริ่มสงบแล้ว
เพราะจิตที่จะสงบในเบื้องต้นนั้น ถ้าจะว่ากันอย่างตรงไปตรงมาก็คือ
อาการนอนหลับ

เพราะจิตเมื่อจะสงบก็มีอาการเคลิ้มๆ แล้วก็วูบลงไป พอวูบลงไป ก็หยุดวูบ แล้วจิตจะนิ่ง ในเมื่อจิตนิ่งแล้ว ถ้าหากจิตจะนอนหลับ มันก็หลับมิดไปเลย ถ้าหากว่าจิตจะเป็นสมาธิ พอวูบลงไปนิ่งแล้ว จิตก็จะมีอาการสว่างขึ้นมา

ทั้งนี้ มิใช่ว่าจะเป็นในลักษณะอย่างเดียวกันทั้งหมด บางท่านก็รู้สึกว่ามีกายเบา จิตก็เบา แล้วจิตก็ก้าวเข้าไปสู่ความสงบที่ละเอียดๆ ไม่มีอาการวูบวาบ จนกระทั่งจิตสงบแน่นิ่งไปจนถึงขั้นอัปปนาสมาธิ แต่ส่วนมากในช่วงนี้ ถ้าเกี่ยวกับเรื่องบริกรรมภาวนานั้น เมื่อจิตมีอาการเคลิ้มๆ สงบลงไป มีอาการสว่างขึ้นแล้ว คำบริกรรมภาวนาที่นี้ก็นอนนั้นจะหายไป

ในเมื่อคำบริกรรมภาวนาหายไปแล้ว เราก็ไม่ต้องไปนึกถึงคำบริกรรมภาวนาอีก ในตอนนี้ให้ผู้ปฏิบัติ กำหนดรู้อยู่ที่จิตของตัวเอง ถ้าหากจิตมีอาการสงบนิ่งสว่างอยู่เฉยๆ ก็กำหนดรู้ลงที่นั่นอย่างเดียว แต่ถ้าหากช่วงนั้น ถ้าลมหายใจปรากฏขึ้นในความรู้สึก ก็ให้กำหนดรู้ลมหายใจ ตามรู้ลมหายใจ เพียงแต่รู้เท่านั้น อย่าไปนึกคิดอะไรทั้งนั้น

ลมหายใจสั้นก็ไม่ต้องว่า ลมหายใจยาวก็ไม่ต้องว่า ลมออกสั้นก็ไม่ต้องว่า ลมออกยาวก็ไม่ต้องว่า ลมเข้าสั้นก็ไม่ต้องว่า ลมเข้ายาวก็ไม่ต้องว่า เป็นแต่เพียงกำหนดรู้ลมหายใจอยู่ โดยธรรมชาติแล้ว อย่าไปแต่งลมหายใจเป็นอันขาด ในช่วงนี้เพียงแต่กำหนดรู้อยู่เท่านั้น

ถ้าหากว่าเรากำหนดรู้อยู่ที่ลมหายใจ ถ้าหากลมหายใจแสดงไปในอาการต่างๆ เช่น ลมหายใจอาจจะแสดงอาการหายใจแรงขึ้น หรือหายใจแผ่วเบาลงไป หรือบางครั้งอาจจะมองเห็นลมหายใจสว่าง เหมือนกับปุยนุ่น ก็ให้กำหนดรู้ลงที่จิตอย่างเดียว

รวมความว่าอะไรเกิดขึ้นลงไปภายในความรู้สึก ก็เพียงแค่กำหนดรู้เฉยอยู่ อย่าไปทำความเอะใจกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นๆ ถ้าเราไปทำความเอะใจ หรือไปทักท้วงสิ่งที่เกิดขึ้น จิตจะถอนจากสมาธิทันที

เพราะฉะนั้นให้กำหนดรู้เฉยๆ ในเมื่อจิตมีสิ่งที่รู้คือ ลมหายใจ ปรากฏอยู่ตลอดเวลา ตัวสติสัมปชัญญะจะต้องมีกำลังกล้าขึ้น สามารถควบคุมจิตให้อยู่ในสภาพสงบโดยอัตโนมัตินี้ ขอให้หนักปฏิบัติทั้งหลาย พึงทำความเข้าใจอย่างนี้

และถ้าหากจิตของผู้ภาวนานั้นไม่วิ่งเข้าไปยึดลมหายใจ ก็ย่อมจะส่งกระแสออกไปข้างนอก ในช่วงที่จิตมีความสงบสว่างอยู่นั้น แล้วภาพนิมิตต่างๆ ปรากฏขึ้น จะเป็นภาพอะไรก็ตาม เมื่อภาพต่างๆ ปรากฏขึ้นแล้ว ก็ให้กำหนดรู้อยู่ที่จิตอย่างเดียวเท่านั้น อย่าไปทำความเอะใจกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นภายนอก

ถ้าหากเราสามารถประคองจิตของเราให้อยู่ในความสงบปกติ โดยไม่ไปเอะใจอยู่กับสิ่งที่เกิดขึ้นนั้น จิตก็จะสงบนิ่งเป็นสมาธิอยู่ตลอดไป ถ้าหากเกิดเอะใจขึ้นมาเมื่อไรแล้ว สมาธิก็จะถอน ภาพนิมิตนั้นก็หายไ

ในตอนนี้อาจจะสำคัญมากสำหรับนักปฏิบัติ หากเรามีความรู้สึกว่า ภาพนิมิตต่างๆ เป็นสิ่งอื่นมาแสดงให้เรารู้ เราเห็น บางทีเราอาจจะเข้าใจผิด เช่น อย่างเห็นภาพผีเปรต หรือเทวดา เป็นต้น

บางท่านอาจจะคิดว่า สิ่งทั้งหลายเหล่านั้นเขามาขอส่วนบุญเรา แล้วเราก็นึกแผ่ส่วนบุญกุศลให้เขา ในเมื่อนึกขึ้นมามีอย่างนั้นจิตก็ถอนจากสมาธิ ภาพนิมิตทั้งหลายนั้นก็หายไป อันนี้ไม่ค่อยร้ายแรงเท่าไรนัก

แต่ถ้าหากบางท่าน อาจจะมีความรู้สึก หรือมีความเห็นนอกเหนือไปกว่านี้ โดยสำคัญว่าภพนิมิตทั้งหลายเหล่านั้น เป็นสิ่งที่เข้ามาเพื่อจะดลบันดาลจิตใจของเราให้เกิดความสงบ ให้เกิดความรู้ แล้วบางทีเราอาจจะเผลอ น้อมรับเอาสิ่งนั้นเข้ามาสิงสู่อยู่ในตัวของเรา แล้วสภาพจิตของเราจะกลายเป็นในลักษณะที่ว่า สภาพผีสิง

ถ้าหากเราไปสำคัญว่าสิ่งเหล่านั้นเป็นตนเป็นตัวขึ้นมา หรือเป็นสิ่งที่อื่นขึ้นมา โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าหากไปมองเห็นภพนิมิตของผู้ที่เราเข้าใจว่าเป็นผู้วิเศษ มาปรากฏกายให้เรามองเห็นแล้ว เราอาจจะน้อมเอาภพนิมิตนั้นให้เข้ามาสู่ตัวของเรา หรือสู่จิตใจเรา เพราะความเข้าใจผิดว่า สิ่งที่เรามองเห็นนั้นเป็นสิ่งที่มาจากที่อื่น ในเมื่อเราน้อมเข้ามาแล้ว จะมีอาการคล้ายๆกับว่า มีสิ่งเข้ามาทรงอยู่ในจิต หลังจากนั้นเราก็จะกลายเป็นคนทรงไป อันนี้เป็นสิ่งที่เราควรระมัดระวังให้มาก ๆ

การภาวนาหรือการทำจิตนี้ เราไม่ได้มุ่งให้สิ่งใดสิ่งหนึ่งมาช่วยดลบันดาลให้เราเป็นผู้รู้ ผู้เห็น เราต้องการจะทำให้จิตมีความสงบนิ่งเป็นสมาธิ โดยความเป็นอิสระของจิตเอง ถ้าหากจิตจะเกิดความรู้ ความเห็นอะไรขึ้นมา ก็เป็นสมรรถภาพของจิตเอง ไม่ใช่สิ่งอื่นบันดาล

เพราะฉะนั้น ขอให้นักศึกษาธรรมะและนักปฏิบัติทั้งหลาย พึงทำความเข้าใจในเรื่องนิมิตต่างๆ ถ้าหากว่า ท่านไม่ไปเอาใจ หรือไม่ไปสำคัญว่านิมิตต่างๆ ซึ่งปรากฏขึ้นนั้น เป็นสิ่งที่อื่นมาดลบันดาลให้เรารู้ เราเห็น ทำความรู้สึกว่าภพนิมิตนั้น เกิดขึ้นจากจิตของเรา จิตของเรานั้นแหละเป็นผู้ปรุงแต่งขึ้นมา เพราะเรามีความสำคัญว่า เราอยากรู้ อยากเห็น

ในเมื่อเราอยากรู้ อยากเห็น พอจิตสงบเคลิ้มลงไปอยู่ในระดับ
แห่งอุปจารสมาธิ ในตอนนี้จิตของเราจะผินผิน ถ้าหากเรานึกถึงอะไร
แล้วจะเกิดเป็นภาพนิมิตขึ้นมา ถ้าหากเราสามารถกำหนดจดจ่อรู้ลง
ที่จิตอย่างเดียว โดยไม่สำคัญมันหมายความว่าในนิมิตนั้นๆ ภาพนิมิตจะเป็น
อุปกรณ์การปฏิบัติของท่านผู้มีสติปัญญา โดยกำหนดรู้อยู่ที่จิต
แล้วภาพนิมิตที่มองเห็นนั้นจะแสดงปฏิกิริยาเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ

ถ้าจิตของท่านผู้ปฏิบัตินั้น มีสมาธิมั่นคงพอสมควร ก็จะสามารถกำหนดเอานิมิตเหล่านั้นเป็นเครื่องหมายแห่งความรู้ เป็น
เครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ บางทีภาพนิมิตนั้นอาจจะ
แสดงเรื่องอสุภกรรมฐาน หรือธาตุกรรมฐาน ให้เราดูเราเห็นก็ได้

ในเมื่อเป็นเช่นนั้น ก็จะสามารถทำสติสัมปชัญญะของเราดีขึ้น
แล้วเมื่อสติสัมปชัญญะของเราดีขึ้นแล้ว จิตก็จะสงบ รวมตัวสู่ความ
เป็นหนึ่ง ซึ่งเรียกว่า อัปปนาสมาธิ

เรื่องปัญหา “อัปปนาสมาธิ” นั้น บางท่านอาจจะเข้าใจว่า
อัปปนาสมาธิคือความเป็นหนึ่งของจิตหรือเอกัคคตาจิต ไม่สามารถที่จะ
เกิดความรู้ความเห็นอะไรขึ้นได้

จริงอยู่ผู้ปฏิบัติในขั้นต้น จะเป็นการบริกรรมภาวนาก็ตาม หรือ
จะเป็นการพิจารณาอะไรก็ตาม เมื่อจิตสงบลงไปในหนึ่งอยู่ในความเป็นหนึ่ง
ซึ่งเรียกว่า “เอกัคคตา” ในช่วงต้นๆนี้ จิตอาจจะไม่สามารถบันดาล
ให้เกิดความรู้ความเห็นขึ้นมาได้

แต่ถ้าหากว่าท่านผู้นั้น เคยพิจารณากรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่ง
จนชำนาญ ด้วยการน้อมนึกรู้แล้ว เมื่อจิตนิ่งไปเป็นอัปปนาสมาธิ
จิตก็จะสามารถบันดาลให้เกิดความรู้ ความเห็น ในภูมิจิตภูมิธรรม
ขึ้นมาได้

ดังนั้น เราจึงสามารถแบ่งชั้นของอัปนาสมาธิได้ ๒ ตอน

ตอนแรกจิตสงบนิ่งลงไปเป็นหนึ่งอยู่ในอัปนาสมาธิ ถ้าอยู่เป็นสมาธิในชั้นฉาน จะไม่สามารถเกิดความรู้ความเห็นอะไรขึ้นมา เพราะจิตอยู่ในฉานย่อมเพ่งอยู่ในจุดเดียว

แต่ถ้าหากว่าจิตที่เคยพิจารณาวิปัสสนากรรมฐานมาแล้วก็ดี เคยพิจารณาธาตุกรรมฐานมาแล้วก็ดี เมื่อจิตสงบนิ่งลงไปเป็นหนึ่งแล้ว จะมีลักษณะคล้ายๆกับจิตถอนตัวออกจากร่าง แล้วก็ส่งกระแสความรู้สึกของร่างกาย จิตจะมองเห็นกายในลักษณะต่างๆ จะเป็นนั่งอยู่ หรือนอนอยู่ก็ตาม เมื่อเป็นเช่นนั้นจิตก็จะสงบนิ่งเฉยสว่างอยู่ และกายที่มองเห็นอยู่ในความรู้สึกของจิตนั้น ก็จะแสดงกิริยาเปลี่ยนแปลงไปในลักษณะต่างๆ

ถ้าหากว่าท่านผู้นั้นพิจารณาอสุกกรรมฐานมาจนชำนาญ ด้วยการน้อมนึก จิตก็จะสามารถรู้เรื่องอสุกกรรมฐานโดยอัตโนมัติ โดยที่กายที่มองเห็นอยู่นั้นจะแสดงอาการขึ้นอืด แล้วก็มึนน้ำเหลืองไหล เนื้อหนังหลุดออกไปเป็นชั้นๆ ยังเหลือแต่โครงกระดูก ในที่สุดโครงกระดูกก็จะแหลกละเอียดลงไป เป็นจุลไป แล้วก็หายไป ในที่สุดเหลือแต่ความว่าง

ในเมื่อจิตว่างแล้ว จิตก็จะสามารถก่อตัว รู้เรื่องของโครงกระดูก ซึ่งจะมาประสานกันเป็นโครงกระดูก แล้วก็จะมีเนื้อหนัง กลับคืนมาอยู่ในสภาพเป็นร่างสมบูรณ์อยู่อย่างเก่า จะมีอาการเป็นไปกลับไปกลับมาอยู่อย่างนั้น จนกว่าจิตจะถอนออกมาจากสมาธิ

และในขณะที่จิตรู้เห็นนั้น จะมีลักษณะคล้ายๆกับว่า รู้เห็นด้วยทางจิตอย่างเดียว ไม่ได้เกี่ยวข้องกับประสาทส่วนกาย คือไม่ได้เกี่ยวข้องกับประสาทส่วนตา เป็นความรู้ความเห็นของจิตล้วนๆ

แต่ถ้าหากท่านผู้เคยพิจารณาธาตุกรรมฐาน ก็จะมองเห็นร่างกายนี้แหละละลายลงเป็นดิน เป็นน้ำ เป็นลม เป็นไฟ อย่างละเอียดถี่ถ้วน แล้วก็หายไป กลายเป็นความว่าง

ถ้าหากท่านผู้เคยพิจารณาวิปัสสนากรรมฐาน เช่น พิจารณา รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เมื่อจิตสงบนิ่งลงไปแล้ว จิตก็จะมีนิมิตอะไรขึ้นมา ซึ่งสุดแล้วแต่จิตจะปรุงขึ้นมา แต่ความปรุงแต่งในขั้นนี้ จิตกับสิ่งที่รู้เห็นนั้นคล้ายกับว่า ไม่มีความสัมพันธ์กันเลย

ในตอนนี้จิตกับสิ่งที่รู้แยกกันออกเป็นคนละส่วน สิ่งทีมนั้นก็แยกอยู่ส่วนหนึ่ง ตัวผู้รู้ก็คือจิตนั้นก็อยู่ส่วนหนึ่ง และส่วนความเปลี่ยนแปลงที่มันจะแสดงไปในลักษณะแห่งพระไตรลักษณ์คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตานั้น ก็จะมีอันแสดงไปเอง

ถ้าหากท่านอาจจะมีความสงสัยว่า การแสดงอย่างนั้นใครเป็นผู้แสดง ก็จิตนั้นแหละเป็นผู้ปรุงแต่งขึ้นมา เป็นตัวปัญญาความรู้ ในเมื่อจิตปรุงแต่งขึ้นมาด้วยความรู้เท่าทัน ด้วยความไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่รู้ จิตก็รู้สึกว่ คล้าย ๆ กับว่าสิ่งที่รู้อยู่อีกส่วนหนึ่ง และตัวผู้รู้คือจิตนั้นแยกเอกเทศเป็นส่วนหนึ่ง ในตอนนี้เรียกว่า จิตกับอารมณ์สามารถแยกออกจากกันคนละส่วนก็ได้

อันนี้คือลักษณะปรากฏการณ์ที่จะเกิดขึ้นภายในจิตของผู้ปฏิบัติ เริ่มต้นแต่บรริกรรมภาวนา หรือในขั้นพิจารณาสุกกรรมฐาน ธาตุกรรมฐาน หรือพิจารณาพระไตรลักษณ์ในขั้น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ซึ่งเรียกว่าขั้นวิปัสสนา ขอให้ท่านนักปฏิบัติทั้งหลายพึงทำความเข้าใจดังที่กล่าวมาแล้วนี้

ถ้าหากสมมติว่า เราจะไม่พิจารณาอะไร เป็นเพียงแค่ที่เราจะ
บริการภavanaให้จิตสงบอย่างเดียวเท่านั้น แล้วจิตของเราสามารถที่จะ
ก้าวขึ้นสู่ภูมิวิปัสสนาได้หรือไม่

อันนี้ขอตอบว่า สามารถที่จะก้าวขึ้นสู่ภูมิวิปัสสนาได้ โดยที่
ผู้บริการภavanaทำจิตให้สงบนิ่งลงไป เริ่มต้นจากอุปจารสมาธิ จน
กระทั่งถึงอัปปนาสมาธิ ในลักษณะที่จิตนิ่งอยู่ในจุดเดียว ไม่มีสิ่งที่รู้
ปรากฏขึ้นในจิต มีการสงบนิ่ง มีลักษณะนิ่งและสว่างไสวอยู่ในความ
รู้สึกลักษณะเดียว ความรู้อื่นๆไม่เกิดขึ้น

เมื่อเป็นเช่นนั้น วิปัสสนากรรมฐานเกิดขึ้นได้อย่างไร วิปัสสนา
กรรมฐานจะเกิดขึ้นได้ ต่อเมื่อจิตถอนออกจากความเป็นเช่นนั้นแล้ว
มาเกิดความรู้สึกนึกคิดขึ้นมา

ผู้ปฏิบัติที่ฉลาดก็ฉวยโอกาสกำหนดความคตินั้น จิตคิดอะไร
ขึ้นมาก็กำหนดรู้ คิดอะไรขึ้นมาก็กำหนดรู้ เพียงแต่รู้ว่าจิตมีความคิด
อย่างเดียวเท่านั้น รู้แล้วก็ไม่ต้องไปช่วยจิตคิดอะไรเพิ่มเติม หรือวิพากษ์
วิจารณ์ เป็นแต่เพียงว่า สิ่งใดเกิดขึ้นก็รู้ รู้อยู่อย่างนั้น และสิ่งใด
ดับไปก็รู้ เกิดขึ้นแล้วมันก็ดับทุกข เกิดมาแล้วก็เป็นอนัตตา อะไร
ทำนองนั้น ไม่ต้องไปนึกคิดในขณะนั้น

ถ้าหากเรานึกคิดแล้ว สมาธิมันจะถอนขึ้นมาอีก เราจะไม่มี
สมาธิควบคุมจิตของเรา ให้จิตจ่อดูความคิดที่เกิดขึ้นนั้นได้

เพราะฉะนั้น ตอนนี้ให้นักปฏิบัติพึงระวังให้ดี เมื่อออกจากสมาธิ
ในขั้นบริการภavana ถ้าจิตสงบนิ่งเป็นอัปปนาสมาธิแล้ว เมื่อจิตถอน
ออกจากสมาธิ อย่าด่วนออกจากสมาธิทันทีทันใด ให้ตามกำหนดรู้
ความคิดของตัวเองเรื่อยไป จนกว่าจะถึงเวลาอันสมควร จึงค่อยเลิก
หรือจึงค่อยออกจากที่นั้นสมาธิ

ในเมื่อออกจากที่นั่งสมาธิแล้ว มิใช่ว่าเราจะหยุดกำหนดรู้จิต หรือรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นกับจิตในทันทีทันใดก็หาไม่ เราจำเป็นจะต้อง กำหนดรู้ความรู้สึกนึกคิดของเราอยู่ตลอดเวลา แม้แต่ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด คิด เราก็ให้ตั้งสติ กำหนดรู้อาการเคลื่อนไหว ไปมาของ กาย วาจา และใจของเราอยู่ตลอดเวลา

การตามรู้ ตามเห็น ความเคลื่อนไหว กาย หรือการพูด การนึก การคิด ด้วยความมีสติสัมปชัญญะจดจ่ออยู่นั้นแหละ คือ การปฏิบัติธรรม แบบที่เรียกว่า สามารถให้จิตเกิดความรู้ความฉลาด ขึ้นมาได้

(ส่วนหนึ่งจากหนังสือสัมมาสมาธิ)

๓๓๓

ตามรู้จิต ตามรู้ความคิด

พระราชสังวรญาณ (พุทธ ฐานิโย)

การภาวนาบริกรรมพุทโธ อันเป็นพุทธานุสสติ จัดอยู่ในขั้น สมถกรรมฐาน ซึ่งเรียกว่าบริกรรมภาวนา ซึ่งท่านทั้งหลายก็เคยได้ยิน ได้ฟัง และได้เคยศึกษามาแล้วว่า กรรมฐานอันใดเกี่ยวเนื่องด้วย บริกรรม กรรมฐานนั้นชื่อว่า “สมถกรรมฐาน”

นอกจากเราจะมาบริกรรมภาวนาพุทโธแล้ว เราจะใช้คำใด คำหนึ่งมาบริกรรมภาวนาก็ได้ทั้งนั้น เช่น จะใช้คำว่า ธัมโม สังโฆ หรือ อิติปิโสภควา เป็นต้น คำใดคำหนึ่งสุดแท้แต่ใจชอบ

ความมุ่งหมายของการบริกรรมภาวนา ก็เพื่อให้จิตสงบเป็น สมำธิตามลำดับ ตั้งแต่ขั้นขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ ซึ่งจัดอยู่ในระดับฌาน นี่คือการมุ่งหมายของสมถภาวนา

ที่นี้ ผลที่จะพึงเกิดขึ้นจากการภาวนา เพื่อให้จิตเป็นสมถกรรมฐาน เป็นสมาธิ ก็เพื่อกำจัดนิวรณ์ ๕ ประการ ซึ่งจะเป็นอุปสรรคขัดขวาง คุณงามความดีไม่ให้เกิดขึ้น ท่านทั้งหลายก็ทราบอยู่แล้ว

ที่นี้มีปัญหาว่า ถ้าหากว่าเรามาบริกรรมภาวนา จิตมันไม่สงบ เป็นขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ ทำอย่างไรก็ไม่สงบ ถ้าหากว่านักปฏิบัติภาวนาทำจิตให้เข้าสู่ระดับอัปปนาสมาธิไม่ได้ ก็เป็นอันว่าชาตินี้ทั้งชาติเราก็ต้องตายเปล่า เพราะการภาวนาไม่ได้ผล เมื่อเป็นเช่นนั้นเราจะทำอย่างไร

ท่านเคยได้ยินมิใช่หรือว่ามีพระอรหันต์จำพวกหนึ่ง ซึ่งมีชื่อว่า “สุขวิปัสสโก” (ผู้เจริญวิปัสสนาล้วน) ในเมื่อเราบริกรรมภาวนาจิตไม่เป็นอัปนาสมาธิ เราก็ใช้อุบายวิธีอย่างอื่น เป็นต้นว่า เราจะพิจารณาอารมณ์กรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่ง แต่โดยภาวนาสูกกรรมฐาน หรือภาวนาธาตุวิภูฐาน หรือจะภาวนาวิปัสสนากรรมฐานเสียเลยทีเดียว เช่น ยกเอารูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ มาพิจารณาน้อมเข้าไปสู่พระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ด้วยห้วงคิดและสติปัญญาที่เราเรียน เราทรงจำมา คือ ใช้ความคิดอย่างที่เรารู้ตามแบบตามแผนที่จำมาด้วยสัญญา คิดเอา ประจักษ์ เอา แต่งเอา ว่ารูปไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ก็ว่าเอาเอง พร้อมๆกับน้อมใจเชื่อลงไปว่า รูปไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาไปจริงๆ

แต่ในขณะที่เราพิจารณาอยู่นั้น บางทีจิตอาจจะสงบลงเป็นสมาธิ เพราะการค้นคิดในเหตุผล ในรูป เวทนา สัญญา สังขาร ว่าเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อันเป็นภาคปฏิบัติ ก็เป็นอุบายที่จะทำให้จิตสงบเป็นสมาธิได้เหมือนกัน

เพราะฉะนั้น ถ้าหากเราภาวนาให้จิตเป็นอัปนาสมาธิไม่ได้ ก็ยกเอาสภาวะธรรมขึ้นมาพิจารณาโดยความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ภาษาคัมภีร์เรียกว่า พิจารณาพระไตรลักษณ์ คือน้อมใจไปว่า รูปไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จนครบขั้นทั้งห้าขั้นแหละ ตั้งแต่รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ โดยนึกคิดเอา คือจนกระทั่งจิตมันชำนาญจนเชื่อมั่นลงไปว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็นการปลุกศรัทธา ความเชื่อมั่นในตัวเอง และเชื่อมั่นในคุณธรรม

เราจะได้เกิดความปลื้มปิติ ความเบิกบานสำราญใจ ในธรรมะที่เราพิจารณานั้น แล้วก็จะมีสติ มีวิริยะ มีสมาธิ แล้วก็มีปัญญา เป็นลำดับๆ ไป เป็นอุบายสำหรับสร้างให้จิตเกิดผละ คือจิตเกิดศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา อันนี้เป็นสิ่งจำเป็น ที่เราจะต้องฝึกฝนอบรมให้เกิดมีขึ้น ด้วยพิจารณาสภาวะธรรม

อีกนัยหนึ่ง ถ้าเราจะมาอาศัยลำพังเพียงบริกรรมภาวนา ให้จิตสงบเป็นสมาธิ หรืออัปปนาสมาธิ ไม่มีการก้าวไปข้างหน้า ไม่มาข้างหลัง จิตก็ไม่มีความรู้ความเห็นอะไรเกิดขึ้น ทำที่ไรก็ได้แต่ปิติ สุข เอกัคคตา.. ปิติ สุข เอกัคคตา.. อยู่อย่างนั้น ถ้าจิตมันติดอยู่แต่เพียงเท่านั้นก็เรียกว่า จิตมันติดความสุขอยู่ในขั้นสมาธิ มันก็ได้เพียงแค่นั้นสมณะเท่านั้นเอง

เพราะฉะนั้น ผู้ที่ฝึกฝนจิตของตนเองอยู่ในขั้นอัปปนาสมาธิจนชำนาญแล้ว ถ้าจิตไม่ปฏิบัติตัวเองไปสู่ภูมิวิปัสสนา ก็พิจารณาเอาด้วยปัญญาความคิดสดๆ ร้อนๆ เพื่อเป็นแนวทางให้จิตเกิดความรู้ความเข้าใจในสภาวะธรรม

เมื่อจิตมีความรู้ความเข้าใจเชื่อมั่นในความเป็นของสภาวะธรรมว่า มีความเป็นเช่นนั้นจริงแล้ว มันจะเกิดศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ขึ้นเป็นคุณธรรมของจิต

และอีกอย่างหนึ่ง การบริกรรมภาวนาก็ดี หรือการพิจารณา สภาวะธรรมก็ดี ทำเท่าไร ภาวนาเท่าไร จิตไม่สงบ ได้แต่ความฟุ้งซ่านรำคาญ มีแต่ส่งกระแสไปในทางอื่น ถ้าหากเราไม่สามารถจะควบคุมจิตของเราอยู่ในอารมณ์ภาวนา หรือในแนวทางแห่งสภาวะธรรมที่เรายกขึ้นมาพิจารณา ไม่สามารถที่จะให้อยู่ในเรื่องในราว ที่เราต้องการนั้นได้ เราก็ปล่อยให้จิตมันปลงไปตามยถากรรม

แต่เราต้องกำหนดสติพิจารณาตามรู้ตามเห็นความคิดของตนเอง อย่าละ พร้อมๆกันนั้นก็เอาพระไตรลักษณ์ตามจัมมันไปเรื่อย คือ จ्ञ้าความคิดนี้มันก็ไม่เที่ยง มันเกิดขึ้นแล้วมันก็ดับไป มันก็มีแต่เกิดแต่ดับ

สภาวะธรรมทั้งหลายในโลกนี้ ทั้งในภายในใจ ทั้งนอกภายนอกใจ ทุกสิ่งทุกอย่างที่ได้ชื่อว่าเป็นสภาวะธรรมนั้น มันต้องตกอยู่ในลักษณะทั้ง ๓ คือ อนิจจตา ทุกขตา อนัตตา ด้วยกันทั้งนั้น

จุดรวมใหญ่ของมันอยู่ที่อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือ อนิจจตา ความเป็นของไม่เที่ยง ทุกขตา ความเป็นทุกข์ อนัตตา ความเป็นตัวไม่เป็นตน เอาความคิดอันนี้ตามรู้ความคิดความเห็นของตนตามจ้ไปเรื่อย

แต่ต้องใช้ความพากเพียรพยายามอดทนหน่อย เพราะความฟุ้งซ่านรำคาญของจิตนั้น ล้วนแต่จะทำให้เกิดความเดือดร้อน ทำให้จิตมันฟุ้งเรื่อยไป แต่เราก็ต้องอาศัยขันติ คือ ความอดทน ตั้งสติสัมปชัญญะ กำหนดตามรู้ตามเห็นไปเรื่อย ๆ

ในเมื่อจิตมันไปจนถึงที่สุดแล้ว มันก็หยุดของมันเอง มันหยุดอยู่ที่ไหนก็กำหนดรู้อยู่ที่นั่น อย่าใช้ความคิดต่อไปอีก จนกว่าจิตนั้นมันจะเคลื่อนที่ของมันไปเอง แล้วเราก็ตามรู้ตามเห็นไปเรื่อย อันนี้เป็นวิธีการอันหนึ่งซึ่งเป็นการปฏิบัติอนุวัติตามจริตและนิสัยของนักปฏิบัติ ซึ่งอาจจะไม่ตรงกัน

การที่สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ได้ทรงวางหลักกรรมฐานไว้ถึง ๕๐ ประการ ก็เพราะทรงเห็นว่า คนเกิดมาบนโลกนี้นั้นต่างจิตต่างใจ ต่างอุปนิสัยวาสนาบารมี บางคนก็มีจิตใจอุปนิสัยชอบอย่างหนึ่ง อีกคนหนึ่งก็ชอบอย่างหนึ่ง ไม่ตรงกัน

เพราะฉะนั้น คำสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้า จึงมีมากมาย
ก่ายกอง ยกตัวอย่างเช่น พระจุลปันถก ใครจะสอนท่านก็ไม่ได้
มีแต่พระพุทธเจ้าพระองค์เดียว ใครจะสอนให้ท่านเรียนคาถาเพียง
บาทเดียว ท่านก็จำไม่ได้

แต่พระพุทธเจ้าสอนว่า รโห หรณ รช หรติ แล้วมอบ
ผ้าขาวให้ผืนเดียว ท่านก็บริกรรมภาวนาอยู่ จิตก็ปลงตกลงไปว่า
ผ้านี้เดิมมันก็เป็นของขาวสะอาด แต่มาถูกด้วยเหงื่อไคลของตัวเราเอง
ก็เกิดเป็นของสกปรกไปได้ นี่มันก็เป็นลักษณะเป็นทุกข์ ไม่เที่ยง
เป็นอนัตตาทั้งนั้น เสร็จแล้วก็ปลงจิตลงสู่สภาวะความเป็นพระอรหันต์
สำเร็จพระอรหันต์ แล้วก็สามารถสำเร็จปฏิสัมภิทา สามารถแสดง
อิทธิฤทธิ์ได้หลายอย่าง ตามพุทธประวัติที่กล่าวไว้ ท่านทั้งหลาย
ก็คงทราบอยู่แล้ว

๓๓๓

พิจารณาร่างกาย ให้เห็นไตรลักษณ์

พระธรรมวิสุทธิมงคล (หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน)

สมาธิ กับ ปัญญา นั้นเป็นธรรมคู่เคียงโดยจะแยกจากกันไม่ออก ควรใช้ปัญญาคู่เคียงกันไปกับสมาธิตามโอกาสอันควร คือ ถ้าเราจะดำเนินในทางสมาธิโดยถ่ายเดียว ไม่คำนึงถึงเรื่องปัญญาเลยแล้ว จะเป็นเหตุให้ติดสมาธิ คือ ความสงบ

เมื่อจิตถอนออกมาจากสมาธิแล้ว ต้องพิจารณาในทางปัญญา เช่น พิจารณาธาตุขันธ์โดยทางไตรลักษณ์ วันนี้ก็พิจารณาอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา วันหน้าก็พิจารณาอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไตร่ตรองอยู่เช่นนี้ ทุกวันทุกคืนไป ไม่ต้องสงสัยว่าจะไม่ชำนาญในทางปัญญา ต้องมีความคล่องแคล่วชำนาญ เช่นเดียวกันกับทางสมาธิ

ปัญญาในเบื้องต้นต้องอาศัยการบังคับให้พิจารณาอยู่บ้าง ไม่ใช่จิตเป็นสมาธิแล้วจะกลายเป็นปัญญาขึ้นมาทีเดียว ถ้าจิตเป็นสมาธิแล้วกลายเป็นปัญญาขึ้นมาเอง โดยผู้บำเพ็ญไม่ต้องสนใจมาพิจารณาทางด้านปัญญาแล้ว จิตก็ไม่มีโอกาสจะติดสมาธิ ดังที่เคยปรากฏตาชด้นในวงนักปฏิบัติ ความจริงเบื้องต้นต้องอาศัยมาพิจารณา ปัญญาจะมีความคล่องแคล่ว และมีความสว่างไสว ทั้งรู้เท่าทันกับสิ่งที่มาเกี่ยวข้องเป็นลำดับ จะเป็นไตรลักษณ์ที่หยابก็ให้เห็นในทางปัญญา

คำว่า ไตรลักษณ์อย่างหยاب อย่างกลาง และอย่างละเอียด นั้น ขึ้นอยู่กับการพิจารณา เช่น เราพิจารณาในส่วนร่างกายจัดว่าเป็น ไตรลักษณ์ส่วนหยاب พิจารณาในเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ จัดเป็นไตรลักษณ์ส่วนกลาง พิจารณาเรื่องที่เป็นรากเหง้าแห่งวิญญูะ จริงๆแล้ว นั่นคือ ไตรลักษณ์ส่วนละเอียด

เมื่อจิตได้ก้าวเข้าสู่ไตรลักษณ์ส่วนหยاب ไตรลักษณ์ส่วนกลาง ไตรลักษณ์ส่วนละเอียด จนผ่านพ้นไตรลักษณ์ทั้งสามนี้ไปแล้ว ธรรมชาติที่ปรากฏขึ้นในอันดับต่อไป อย่างไม่มีปัญหาใดๆนั้น จะเรียกว่า อตตาก็ตาม อนัตตาก็ตาม ไม่เป็นไปตามความสมมตินิยมใดๆ ทั้งนั้น เพราะอตตากับอนัตตาเป็นเรื่องของสมมติ ซึ่งโลกก็มีอยู่ด้วยกัน ธรรมชาติอันนั้นไม่ใช่สมมติ โลกทั้งหลายจึงเอื้อมได้ยาก เมื่อมีอตตาและอนัตตา เป็นเครื่องเคลือบแฝงอยู่ในใจ

สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าได้ทรงพิจารณาในสภาวะทั้งหลาย โดยไตรลักษณ์ส่วนหยاب ส่วนกลาง และส่วนละเอียด จนเห็นประจักษ์แจ่มแจ้งพระทัยแล้วกาลใด กาลนั้นพระองค์จึงทรงเปล่งพระอุทานขึ้นว่า เรียบจบไตรภพโดยสมบูรณ์แล้ว จากนั้นก็ทรงปลงพระทัยที่จะสั่งสอนสัตว์ทั้งหลาย มีเบญจวัคคีย์ เป็นต้น พร้อมกับการประกาศพระองค์ว่า เป็นศาสดาของโลกได้

ถ้าพระองค์ยังไม่ผ่านไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทั้งส่วนหยاب ส่วนกลาง และส่วนละเอียดไปแล้ว พระองค์จะเป็นศาสดาของโลกอย่างเต็มที่ไม่ได้เลย เราทั้งหลายผู้มุ่งจะเป็นครูสอนตน เป็นผู้ฝึกฝนทรมานตน เราก็ต้องดำเนินไปตามแนวทางที่พระองค์ทรงพิจารณา และทรงรู้เห็นไปโดยลำดับเช่นนี้

ไตรลักษณ์มีอยู่ในกายในใจของทุกคน

คำว่า “ไตรลักษณ์” คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ด้วยไตรลักษณ์ชั้นหยาบ ชั้นกลาง ชั้นละเอียด ด้วย ฟังทราบว่ามีอยู่ในกายในใจของเราทุกท่าน ไม่ใช่มีแต่พระพุทธเจ้าพระองค์เดียว และพระสาวกของพระองค์เท่านั้น

ฟังทราบว่า เราทั้งหลายเวลานี้กำลังเป็นภพขณะที่มีสมุทัยอยู่แล้วที่จะสามารถพิจารณาและรับรองสภาวะที่ได้อธิบายมานี้ ให้เห็นแจ่มแจ้งขึ้นในใจ ซึ่งเรียกว่า ธรรมในหลักธรรมชาติ เป็นของมีอยู่ตั้งแต่วันก้าวสู่ปฏิสนธิวิญญานมาเป็นลำดับจนถึงวันนี้

องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ท่านพิจารณาเห็นสภาวะธรรมทั้งหลาย ไม่ได้ไปค้นหาที่ไหน ธรรมทั้งหลายมีอยู่อย่างสมบูรณ์พร้อมองค์พิจารณาตามหลักธรรมชาติเหล่านี้ ให้เห็นชัดแจ่มแจ้งตามหลักแห่งธรรมทั้งหลาย ที่มีอยู่อย่างสมบูรณ์ทั้งภายนอกและภายใน จนหายสงสัยข้อพระทัยทุกอาการแล้ว จึงได้ประกาศพระองค์ว่า เป็นผู้สิ้นแล้วจากสังสารจักร คือ ความหมุนเวียน เปลี่ยนแปลง ได้แก่ ความเกิด แก่ เจ็บ ตายเหล่านี้

เราซึ่งเป็นพุทธบริษัทของพระองค์เจ้า ขอได้โปรดพิจารณาสภาวะธรรมซึ่งมีอยู่ในตัว และเราอย่าคิดมากไปว่า เราไม่มีศีลจะบำเพ็ญสมาธินั้นเป็นไปไม่ได้ เราไม่มีสมาธิจะบำเพ็ญปัญญานั้นเป็นไปไม่ได้ ดังนี้ ฟังทราบว่า ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นธรรมสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องอยู่กับหัวใจของผู้ตั้งใจปฏิบัติด้วยกันทุกท่าน

ศีล หมายถึง ปกติ ความเป็นปกติของใจในปัจจุบันนั้น ปรากฏเป็นศีลขึ้นมาแล้ว ความสงบของใจในขณะที่กำลังภาวนานั้น

เรียกว่า จิตเป็นสมาธิขึ้นมาแล้ว การพิจารณาไตร่ตรองในหลัก
ธรรมชาติ คือ ไตรลักษณ์ที่มีอยู่ในตัวสรรพจักรวาล และจิตใจ
ทั้งภายในและภายนอก จะเป็นเวลาใดก็ตาม พึงทราบว่า ปัญญาเริ่ม
ปรากฏขึ้นมาภายในใจของเราแล้ว

ผู้มีปัญญาโปรดพิจารณาร่างกายให้เห็นไตรลักษณ์

ผู้มีปัญญาโปรดพิจารณาร่างกายนี้ ให้ได้มองเห็นหน้าเห็นตา
ช่องไตรลักษณ์ ซึ่งแสดงตนอย่างเปิดเผยในร่างกายของเราทุกท่าน
และโปรดพิจารณาซ้ำ ๆ ซาก ๆ จนเกิดความชำนาญในการพิจารณา
เห็นร่างกายนี้เป็นกองแห่งธาตุ เป็นกองแห่งทุกข์อย่างเปิดเผย
ขึ้นกับใจ ไม่มีสิ่งใดจะสามารถมาปิดบังลี้ลับปัญญาได้เลย

เมื่อปัญญาก็เห็นชัด จิตก็เชื่อต่ออารมณ์ ย่อมเป็นโอกาส
ของจิตจะรวมสงบลงได้โดยสะดวกสบาย เมื่อถอนขึ้นมาจากสมาธิ
แล้ว ปัญญา ก็ทำหน้าที่พิจารณาร่างกายตามความเคยชินมาแล้ว
ร่างกายทั้งท่อนจะเป็นที่ท่องเที่ยวของปัญญา จนมีความสามารถเต็มที่
ที่แล้ว อุปาทานในส่วนแห่งกายจะขาดกระเด็นออก เพราะกำลังของ
ปัญญา จิตกับกายและกับกองทุกข์ในร่างกายก็แยกทางกันเดิน
ไม่เป็นบ่อแห่งความกังวล ดังที่เคยเป็นมา

ส่วนเวทนาในจิต ได้แก่ สุข ทุกข์ เฉย ๆ สัญญา ความจำหมาย
สังขาร ความปรุง ความคิดภายในใจ วิญญาณ ความรับรู้ในสิ่งที่มาสัมผัส
ทั้ง ๕ ชั้นนี้ เป็นกองแห่งไตรลักษณ์เช่นเดียวกับร่างกาย ถ้าคำว่า “จิต”
อันเป็นตัวสมมติยังมีอยู่ตราบใด ชั้นทั้ง ๕ และไตรลักษณ์ทั้ง ๓
ยังเข้าครองตัวอยู่ในจิตนั้นตราบนั่น

ฉะนั้น ต้องตามค้นหาชั้นทั้ง ๕ ไล่ตะล่อมลงรวมในไตรลักษณ์
ให้ได้ด้วยอำนาจของปัญญา โดยค้นหาตัวสัตว์ บุคคล หญิง ชาย

เรา เขา ในขั้นที่ ๕ นี้ โดยละเอียดถี่ถ้วน เราจะไม่เห็นสัตว์ บุคคล เป็นต้น แม้รายหนึ่งแฝงอยู่ในเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณนั้นเลย จะปรากฏ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ล้วนๆเต็มอยู่ในขั้นนั้นๆ

และการพิจารณานามขั้นที่เหล่านี้ ก็มีลักษณะเช่นเดียวกับการพิจารณากาย พิจารณากลับไปกลับมาอย่างซ้ำๆซากๆ ถึงกับปัญญาารู้ชัดว่าไม่มีอะไร นอกจากไตรลักษณ์ล้วนๆ เต็มอยู่ในขั้นที่ ๕ เหล่านี้เท่านั้น ปัญญาจะหมดความสงสัยในขั้นที่ทั้งปวง เพราะความฉลาดและคล่องแคล่วของปัญญา จะสามารถตามค้นเข้าไปถึงรากฐาน ซึ่งเป็นบ่อเกิดแห่งขั้นที่ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็จะไปพบจิตดวงสมมุติ อันเป็นจุดรวมแห่งอวิชชาเต็มอยู่ในที่นั้น สติปัญญากับอวิชชา ก็จะกลายเป็นสนามรบกันในที่นั้นเอง

อวิชชา คือ ยอดสมมุติ กับ สติปัญญาอันเป็นยอดของมรรค คือ ทางแห่งวิมุตติ ได้ทำหน้าที่ของตนต่อกันจนสุดกำลัง ผลปรากฏว่าได้พบบ่อเกิดแห่งขั้นที่ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เกิดจากจุดเดียวนี้ทั้งนั้น และบ่อแห่งไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็รวมอยู่ในจิตดวงสมมุตินี้ด้วย

จิตดวงสมมุตินี้แลท่านให้นามว่า อวิชชา คือ ความรู้จอมปลอม คำว่า สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา หมึง ชาย เกิดไปจากจุดเดียวนี้ เรื่องเกิด แก่ เจ็บ ตาย และเรื่องทุกข์เป็นเรา เราเป็นทุกข์ จนแยกจากกันไม่ออกตลอดก็ตลอดกาลปี เกิดจากจุดเดียวนี้ทั้งนั้น

จึงควรจะกล่าวได้ว่า แม่พิมพ์ของโลกทั้งมวล คือ ธรรมชาติ อันนี้ บัดนี้ปัญญาที่ทันสมัยได้ค้นหาตัวแม่พิมพ์ของวิภวภูติ ได้พบกันอย่างเปิดเผยในสถานที่ที่อวิชชาเคยซ่อนตัว จึงทำลายธรรมชาตินี้ลงด้วยอำนาจของปัญญาคมกล้า ซึ่งฝึกซ้อมมาจนชำนาญ

แม่พิมพ์ของวัฏจักรได้ถูกทำลายแตกกระเด็นลงในขณะเดียวเท่านั้น วิภวภูมิจึงปรากฏขึ้นอย่างเต็มที่โดยไม่มีสิ่งใดปิดบัง ปัญญาทั้งหมดได้สิ้นสุดลงในขณะอวิชชาดับลงไป ศีลก็ดี สมาธิก็ดี ปัญญาที่ดีได้ตามส่งเราไปถึงจุดนั้น ก็เลสทั้งมวลก็จะรบกวนเราไปถึงแค่นั้น ความโลภ โกรธ หลง ก็หมดฤทธิ์หมดอำนาจ จะไม่สามารถทำให้ हमุนเวียนอีกเช่นเคยเป็นมา

แม้ขั้นซึ่งเคยเป็นบิราวของอวิชา ก็กลับกลายมาเป็นขั้นล้วนๆ ไม่เป็นกิเลสอาสวะแต่อย่างใด ศีล สมาธิ ปัญญา ก็ทราบชัดว่าเป็นเครื่องมือสำหรับแก้กิเลสอาสวะ ที่เป็นข้าศึกต่อตัวเรา เพราะรู้เท่าเหตุ รู้เท่าผล อย่างแจ่มแจ้ง แล้วปล่อยวางไว้ตามเป็นจริง

รู้เท่าเหตุ คือ เหตุแห่งทุกข์ ได้แก่ สมุทัย มีกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา เป็นต้นด้วย รู้เท่าเหตุแห่งสุข คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ด้วย และรู้เท่าผล คือ ทุกข์ที่เกิดขึ้นจากสมุทัยด้วย และรู้เท่าผลแห่งสุข คือ นิโรธที่เกิดขึ้นจากเหตุแห่งสุข คือ มรรคด้วย

ผู้รู้เท่าสัจจะของจริงทั้ง ๔ นั้นนั่นแลเป็นธรรมพิเศษ จึงควรให้นามว่าวิมุตติธรรม เพราะนอกจากสมมติสัจจะไปแล้วเป็นธรรมตายตัวเด่นชัดอยู่ด้วยความเป็นอิสระในตัวเอง ไม่ขึ้นอยู่กับสมมุติใดๆ เป็น “ธัมโม ปทีโป” อย่างสมบูรณ์ (ความสว่างแห่งธรรม) เช่นเดียวกับพระอาทิตย์ที่ปราศจากเมฆกำบังแล้ว ย่อมส่องแสงสว่างได้อย่างเต็มที่ ฉะนั้น ในขณะเดียวกัน พุทโธ ธัมโม สังโฆ อันเป็นอัสสัมปัตติอย่างประเสริฐได้ปรากฏขึ้นในใจของผู้มีชัยโดยสมบูรณ์

(ส่วนหนึ่งจากหนังสือไตรลักษณ์)

ดู “เทวทูต” ในตัวเอง

ก.เสาวนหลวง

คนเรามีอายุอยู่ไม่กี่สิบปีแล้วก็ตายไป ถ้าทำกรรมชั่วช้าลามก สกปรก มันมีภัยมีเวรต่อไปข้างหน้าอีกเป็นเงาตามตัว ถ้าเป็นคนรู้จัก กลัวบาป มีความละอายต่อบาปแล้ว ศีลก็จะมีขึ้นมาได้เอง แล้วจิตใจ นี้มีความสงบได้ หรือว่ามีสติปัญญาพอที่จะคุ้มครองป้องกันไม่ให้จิต ตกไปในฝ่ายอกุศล เป็นการทำให้เกิดความรู้สึก ที่เห็นคุณประโยชน์ ในการที่จะประพฤติปฏิบัติธรรม

ชีวิตของการปฏิบัติธรรมเป็นชีวิตของการต่อสู้กันเอง คือต่อสู้กับกิเลสต่างๆ ประเภทที่จะเกิดขึ้น ผัสสะทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นี้ เป็นบ่อเกิดของกิเลสประเภทไหนก็ตาม ก็จะต้องมีความรู้สึกตัว เพราะทางอายตনผัสสะนี้ ถ้าไม่มีนายประตูแล้ว มันก็จะวิ่งพล่านไปตามอารมณ์ ซึ่งกิเลสมันก็คอยมาดักอยู่ทุกด้านเหมือนกัน

การมีสติคุ้มครองจิตใจได้ทุกเวลาทำให้เรียบร้อยไปทั้งหมด ไม่มีเรื่องเดือดเนื้อร้อนใจอะไร เพราะเมื่อรับรู้อะไรมันก็ดับได้ ไม่ว่าเรื่องจะดีจะชั่ว จะถูกจะผิดก็ตาม เพียงแต่รับรู้แล้วก็ผ่านไป ดับไป สลายตัวไปหมด แล้วจิตนี้ก็มี ความสงบรู้ อยู่ เห็นอยู่ เป็นความว่างหมด

เมื่อพิจารณาอยู่เป็นประจำแล้ว จะเห็นว่าโลกทั้งหมดนี้เหมือนความฝัน คือเมื่อไปยึดถือเข้าเป็นจริงเป็นจัง มันก็เป็นทุกข์ หรือว่าความทั้งหลายมีความใคร่ความอยาก เช่น วัตถุก็ตาม หรือว่ากิเลสก็ตาม ก็ตาม อย่างนี้เป็นของชั่วคราว ยิ่งวัตถุก็ตามที่เราพิจารณาดูแล้ว

เป็นของชั่วคราวจริงๆ คือ มันหลอกให้ยึดมันถ้อมันไปเพลินๆ เป็นของชั่วคราวแล้วก็ดับสลายตัวหมด

ถ้าเปรียบก็เหมือนกับของที่ขอยืมเขามาใช้ทุกสิ่งทั้งเนื้อทั้งตัวทั้งกายทั้งใจนี้ เดียวนี้กำลังถูกทวงกลับไปแล้ว ทวงกลับไปเรียบร้อยแล้วใครจะเป็นเจ้าของได้ ในเมื่อของนี้ขอยืมเขามาใช้

ถ้าใครรู้เรื่องนี้ได้ละก็ จึงจะรู้ว่า ที่ปรากฏอยู่กับเนื้อกับตัวนี้ล้วนแต่เป็นเทวทูตทั้งนั้น ถ้าไม่รู้ว่าเทวทูตภายในตัวเองเป็นอย่างไรก็ไปดูเทวทูตทางตาเห็นรูป หูฟังเสียงก็ได้ แล้วก็น้อมเอามาหาตัว ว่าเทวทูตนี้มันคืออะไร ก็นำจะพิจารณาให้รู้เสียว่า การเกิด แก่ เจ็บ ตายที่เห็นอยู่นี้ ที่ตัวเองเกิดมา ก็กำลังแก่อุญนี้ กำลังเจ็บอยู่นี้ หรือกำลังตายไปที่ละน้อยๆ คือมันยังไม่ได้ตายเนาเข้าโลงไปทีเดียว

แล้วก็ลองพิจารณาดูซิว่า เทวทูตกำลังมีอยู่ที่ตัวเราหรือเปล่า हमันพิจารณาให้รู้ แล้วสติปัญญาจะได้เกิด ถ้าไม่อย่างนั้นแล้วกิเลสตัณhamันจะจงไป เพราะไม่รู้ว่าเทวทูตนั้นคืออะไร มันอยู่ที่เนื้อที่ตัวนี้แล้วตาเห็นรูปก็เห็นอยู่อย่างนี้ เห็นทั่วไป ไม่ว่าจะเป็นเห็นคนเกิด คนแก่ คนเจ็บ คนตาย เห็นๆอยู่นี้ ทั้งตัวเองก็เป็นอยู่อย่างนี้

ถ้าไม่รู้จักเทวทูตทั้งภายในตัวเอง และจากคนอื่นแล้ว ก็เป็นคนหลง และหลงทำทุจริต หลงทำบาป ทำกรรมใส่ตัวมัวเมาเพลินเพลินไปจนกว่าจะตาย นี่มันหลงเสียหายอยู่ในตัวเองทั้งหมด ทั้งที่ว่าตัวเองนี้จะต้องมีศีลให้บริสุทธิ์ก็ทะลุไปแล้ว ขาดไปแล้ว ทำลายไปแล้ว ศีลก็ไม่บริสุทธิ์ แล้วอย่างนี้เป็นความเสียหายย่อยยับหรือไม่ ลองพิจารณาตัวเองดู

ถ้ารู้จักเทวทูตอยู่ทุกๆ ขณะแล้ว การประพตปฏิบัติธรรม จะไม่มีการเอาอะไรเลย เพราะรู้ได้เห็นอยู่อย่างนี้ ไม่น่ามีความ ประมาท ไม่น่ามีความเพลิดเพลิน เพราะถูกความทุกข์หยั่งเอาแล้ว มันกำลังทวงกลับไปแล้ว ทุกสิ่งล้วนมีความเสื่อมอยู่ทั้งนั้น แต่มันเสื่อม เล็กๆ น้อยๆ ก็ยังไม่รู้สึก กระทั่งเป็นเหมือนกับคนแก่ ขณะเป็น คนหนุ่มคนสาวก็นึกว่าเป็นของสวยงามอยู่ แล้วมันก็หลงเทวทูตอยู่ใน ตัวเองนี้ ต่อเมื่อมันรวมกำลังกันเข้ามากๆ เหมือนกับคนแก่ พอแก่ มากๆ จึงจะรู้ว่าตัวแก่ อย่างนี้เป็นต้น

เพราะฉะนั้น เรื่องที่จะพิจารณา ให้เห็นเทวทูตในตัวเองนี้ ไม่ค่อยมีใครจะพูดถึงกันเลย มีแต่จะเอาให้สวยให้งามให้ดีให้เด่น ไม่ว่าใครที่ซุ่มนุ่นวายอยู่ในโลกนี้ ก็เพราะว่าไม่รู้เรื่องของเทวทูตเลย หลงไหลมัวเมาเพลิดเพลินอยู่ ในรูป ในเสียง ในกลิ่น ในรส ในสัมผัสกาย แล้วก็หลงอยู่อย่างนี้เรื่อยไป

ถ้าเป็นคนมีสติปัญญาก็มีการประพตปฏิบัติ ศีล สมาธิ ปัญญา ให้เจริญขึ้น ทำให้รู้สึกว่า การปฏิบัตินั้นเป็นเครื่องตรรอนทอนกำลัง ของกิเลสตัณหาอุปาทาน ทำให้ชีวิตนี้จะมีโอกาสหลุดรอดออกไป จากบ่วงของมารทุกชนิด

ตามความรู้สึกธรรมดาสัมมัญแล้ว ยังเป็นการซุ่มแช่อยู่ในทุกข์ โทษมากมายหลายประการนัก โดยไม่รู้สีกตัว ที่จะรู้สึกตัวได้ต้องน้อมนำ เอาคำสอนของพระพุทธเจ้ามาพิจารณาตัวเอง หรือว่าเห็นความเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ภายในตัวเองและภายนอกด้วย แล้วนี้จะสูงกว่า การเห็นเทวทูต

เพราะการเห็นเทวทูตยังเห็นเป็นความเห็นของธรรมดา แต่ความเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นการเห็นด้วยปัญญาอันสูงกว่า แล้วก็ทำให้พิจารณาเห็นความเป็นธาตุโดยส่วนเดียว ที่ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล หรือไม่ใช่ตัวตนอะไรทั้งหมด นี่เป็นสติปัญญาที่จะถอนอุปาทานให้เป็นการหลุดพ้นออกไปสู่นิพพาน หรือสัพพัญญูโดยส่วนเดียว

ถ้าสติปัญญายังอ่านส่วนนี้ไม่ออก ก็ต้องอ่านเรื่องเทวทูตให้ออกก่อน จะได้ไม่ประมาท ถ้าไม่เช่นนั้นแล้ว จะมีความประมาทเพละเลเลินอยู่ แล้วก็ทำกรรมดีกรรมชั่วต่างๆ เป็นการติดอยู่ในวงล้อมของข้าศึก คือ กิเลสทั้งภายในและภายนอก แล้วก็ไม่สามารถจะออกไปพ้นได้

เพราะตัณhamันคอยกระซิบ คอยชวนให้เอนั่นเอนี่ ยึดถืออะไรต่ออะไร เพราะตัณhamันเป็นตัวอยาก อยากได้รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสกาย

ฉะนั้น จิตที่ไม่สงบก็เพราะตัณหาตัวเอง ถ้าไม่มีสติปัญญาจะพิจารณาให้เป็นเครื่องรู้เท่าทันตัณหาแล้ว ต้องเป็นทาสตัณหาเรื่อยไป ทำให้จิตนี้แพบๆ ฟูๆ อยู่ตลอดเวลา

ถ้าพิจารณาด้วยสติปัญญาแล้วมันน่าเบื่อหน่ายที่สุด ไม่น่ายึดมั่น ถือมั่นอะไรจริงจัง เพราะมันล้วนแต่อยู่ในทุกขในโทษตลอดเวลา แต่ไม่รู้สีกตัว

ฉะนั้น การที่ไม่รู้นี้ มันตกเป็นทาสของตัณหาตลอดเวลา เราต้องรู้จักใช้ตัณหาให้เป็นทาส อย่าไปเป็นทาสตัณหา สิ่งอะไรควรทำ หรือไม่ควรทำอย่างไร ต้องรู้เท่าทันตัณหา ถ้าไม่รู้เท่าทันตัณหาแล้ว มันจะคอยขี่ควบขี่เรื่อยไป หยุดไม่ได้ สงบไม่ได้ ว่างไม่ได้ มันปรุงจิตอยู่เรื่อย ให้อยากเอา อยากเป็น อยากเด่น อยากরা ไม่ยอมหยุดนิ่ง

เพราะฉะนั้น ต้องพิจารณาดับตัณหาให้หยุดให้ได้ ถ้าพิจารณา
แล้วมันจะยิ่งกลัวบาป ไม่กล้าทำบาป เพราะว่าบาปนี้เป็นเงาตามตัว
ถ้าทำดีก็เป็นเงาตามตัวเหมือนกัน ให้ผลทั้งในปัจจุบันและอนาคต

แล้วอย่านึกว่าบาปนี้เป็นของน้อยเป็นอันขาด ต้องเห็นว่าเป็น
สิ่งสำคัญที่จะต้องเกลียดบาป หรือกลัวบาปให้มากยิ่งขึ้นเสมอทีเดียว

คนโง่เท่านั้นที่ยอมทำบาป คนฉลาดจะพยายามละบาป
เพราะกลัวบาปหนักหนาทีเดียว ไม่กล้าทำไม่ว่าจะได้เงินทอง
ข้าวของสักเท่าไร ถ้าเป็นการทุจริตแล้วจะไม่เอาเป็นอันขาด ให้มันอก
มันใจอยู่อย่างนี้ตลอดเวลา แล้วนั้นแหละจะพ้นอำนาจของบาป
มีบุญแก่นแท้อยู่ในจิตใจที่บริสุทธิ์นั่นเอง

(จากส่วนหนึ่งของการสอนปฏิบัติธรรม
เมื่อวันที่ ๑๗ เมษายน พ.ศ. ๒๕๑๖)

ที่เที่ยงของสัตว์

ก.เขาสวนหลวง

ตามธรรมชาติของสัตว์ต่างๆ ไป มีการท่องเที่ยวไปตามอารมณ์ คือทางผัสสะ เช่น ตาก็เที่ยวไปดู หูก็เที่ยวไปฟัง จมูกก็เที่ยวหาเรื่องดม ลิ้นก็อยากจะหารส กายก็อยากจะสัมผัสที่อ่อนนุ่ม แล้วใจนี้ก็เลยเที่ยวเตลิดไปตามอารมณ์ เหา루เป็นอารมณ์บ้าง เอาเสียงเป็นอารมณ์บ้าง ตลอดทวารทั้งห้านี้ เป็นอารมณ์อยู่ในจิตอย่างเดียว แล้วก็มีการปรุงการคิดสับสนวุ่นวาย

และเรื่องอย่างนี้มันก็ไม่มีอะไรนอกจากเกิด ๆ ดับ ๆ แม้ว่าจะไปรู้ไปเห็นอะไรมา มันก็สนุกสนานชั่วขณะที่หลงไปยึดมั่นถือมั่นในรูป ในเสียง ทำให้เกิดความพอใจบ้าง ไม่พอใจบ้าง

เป็นอันว่าที่เที่ยงของสัตว์ที่โง่ ๆ นี้ มันรวมอยู่ในเรื่องอารมณ์ทั้ง ๖ ประการ ซึ่งเป็นที่เที่ยงของสัตว์ที่ติดอยู่ในกามคุณเป็นจุดเด่น และก็มีการราคะเข้ามาล้อมฉาบทาจิตให้ติดแน่น หรือมีความเริ่ดอร่อยอยู่ในกามคุณทั้งนั้น เพราะฉะนั้น จึงต้องระทมทุกข์อยู่ทุกขณะก็ว่าได้ เพราะมันยังมีความกระหาย ที่จะได้เห็นรูปฟังเสียงเหล่านี้ เป็นการขุมนวุ่นวายไปตามประสาทของสัตว์ ที่ยังมีอวิชชาโมหะครอบงำอยู่ในสันดาน

พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสรู้เรื่องนี้ดีถูกต้องทั้งหมด จึงได้ตรัสเปิดเผยว่า ให้หยุดท่องเที่ยวไปในรูป เสียง กลิ่น รส เสียว มาเที่ยวดูในกาย เที่ยวดูในเวทนา เที่ยวดูในจิต เที่ยวดูในธรรม นี่พระพุทธเจ้าตรัสสอน ให้กลับมาเที่ยวดูข้างใน แต่ว่าสัตว์ที่โง่ ๆ นี้ยังชอบเที่ยวดูข้างนอกกันนัก

พระพุทธเจ้าจึงได้ทรงสอนว่า ที่เที่ยวของสตินั้นมีอยู่ ๔ ประการ แต่ไม่มีใครที่จะหยุดมา รู้กาย รู้เวทนา รู้จิต รู้ธรรม ว่ามันเป็นของหยุดได้ สงบได้หรือไม่

จะต้องรู้เรื่องของกายว่ามันมีอะไรบ้าง มีเป็นตัวเป็นตน เป็นคน เป็นสัตว์อยู่ที่ตรงไหน ถ้ามีการดูหรือว่าพิจารณาอยู่ในกาย เห็นความเป็นธาตุปราศจากตัวตนด้วยประการทั้งปวง นั่นแหละถึงจะเป็นการทำตามพระพุทธเจ้าถูกต้อง แล้วก็เที่ยวดูของจริงจนกระทั่งรู้แจ้งชัดใจจริง ๆ และก็ไม่มียึดมั่นถือมั่นว่า กายนี้เป็นของสวยงาม เป็นหญิงเป็นชาย หรือเป็นตัวเป็นตนอะไรทั้งหมดนี้ มันก็ยกเลิกไป

ที่นี้ก็มาถึงเรื่องของเวทนา ก็เป็นเรื่องสำคัญอีกที่จะต้องตามดูเวทนา เพราะว่าจะไปเที่ยวดูอื่นๆ นั้นมันเป็นความหลง ถ้าเที่ยวดูเวทนาภายในเวทนา หรือว่าเวทนาที่เกิดจากผัสสะที่กระทบทางตา ทางหู ฯลฯ ก็ตาม ก็ให้ดูเฉพาะว่า เวทนานี้ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข และไม่สุข ไม่ทุกข์ มีการเปลี่ยนแปลง คือว่าเกิดดับ ไม่มีอะไรคงที่สักสิ่งหนึ่ง

ถ้าหยุดดู หรือพิจารณาดูเวทนา อยู่ตลอดทุกกลมหายใจเข้าออก แล้ว จิตนี้จะไม่ไปอย่างอื่น ไม่เที่ยวไปอย่างอื่น มันจะไม่เอาอะไรเลย เพราะว่ามันได้ดูของจริง ได้รู้ของจริงที่มีอยู่ในตัวตอนนี้

แล้วข้อที่สามก็คือ ให้ดูจิต ไม่ให้เที่ยวดูสิ่งอื่นอีก ให้เที่ยวดูจิตของตัวเองทุกขณะ ไม่ว่าจะยืนเดินนั่งนอน ให้ตามดูตามรู้ว่า จิตนี้มันประกอบด้วยราคะ โทสะ โมหะอย่างไร? หรือว่ามันว่างไปจากราคะ โทสะ โมหะอย่างไร? ต้องตามดูจิตอยู่เนื่องนิตย์ และทุกกลมหายใจเข้าออก

ข้อที่สี่ให้ดูธรรมะ เพราะว่าดูธรรมะนี้เป็นการดูของจริง ดูให้เห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ หรือไม่ใช่ตัวตนอะไรก็ได้ ดูภายในตัวตอนนี้ทั้งนั้น นี่พระพุทธเจ้าทรงบอกไว้อย่างนี้

ที่นี้การเรียนรู้กันมากมาย แต่ไม่ได้เอามาประพุดติปฏิบัติตามคำสอน แล้วมันก็ไม่รู้จริงเห็นแจ้งอะไรขึ้นมา มีแต่อยากจะฟังอยากจะอ่าน สารพัดที่จะอยากไป เพราะว่าของจริงที่มันมีอยู่ในเนื้อในตัวนี้ พระพุทธเจ้าก็ทรงชี้ไว้หมด สำหรับท่านผู้รู้ทั้งหลาย ท่านก็ได้นำเอาหลักคำสอนมาประพุดติปฏิบัติ แล้วก็เอามาจาระโนอย่างเดียวกันอีก

แต่คนโง่ที่มันไม่ยอมหยุดดู หยุดรู้เลย เพราะว่ายิ่งรู้มากมันก็ยิ่งวุ่นมาก มันเป็นอย่างนี้เสียหมด ฉะนั้น จึงเหมือนกับคนตาบอดคลำช้าง ซึ่งช้างมันก็ตัวเดียวกันนั่นแหละ

ที่นี้คนหนึ่งไปคลำถูกขา ก็บอกว่าช้างนี้เหมือนเสา ถ้าคนที่สองไปคลำถูกหาง ก็ว่าช้างเหมือนไม้กวาด ถ้าคนที่สามคลำไปถูกตัว ก็ว่าช้างนี้มันใหญ่เท่าพ้อม คนที่สี่ไปคลำถูกหู ก็ว่าช้างเหมือนพัด คนที่ห้าไปคลำถูกงา ก็ว่าช้างเหมือนหอก คนที่หกไปคลำถูกวงก็ว่า ช้างเหมือนกระโอมน้ำ

ตกลงว่าตาบอดคลำช้างทั้งหกคนนี้ ต่างมีความเห็นกันไปคนละอย่าง แล้วก็มีเรื่องถกเถียงทะเลาะวิวาทกัน จนไม่มีทางที่จะรู้เรื่องของช้างตัวเดียวได้...

เหมือนกับคนเที่ยวยึดถือไปว่า ส่วนนั้นดีส่วนนี้ชั่ว ถูกผิดอะไรก็สุดแท้ สารพัดที่จะเอามาวิพากษ์วิจารณ์กันไปตามประสาคนตาบอด แต่สำหรับคนตาดีแล้ว ไม่ต้องไปเถียงกับใครเลย สบายอกสบายใจไปทีเดียว พอไปเห็นคนตาบอดเถียงกันคัดค้านกัน คนตาดีก็นิ่งเฉย ไม่ต้องไปไหน ไม่ต้องไปดูอะไร

เพราะว่ามันได้ท่องเที่ยวดูในกาย ดูในเวทนา ดูในจิต ดูในธรรม พอแล้ว ทำตามพระพุทธเจ้า ให้มีสติท่องเที่ยวอยู่ใน ๔ อย่างนี้ก็พอแล้ว แม้ว่าท่านผู้รู้ทั้งหลายจะอธิบายขยายความออกไปมากมายเท่าไรก็ตาม

แต่มันรวมจุดเป็นข้างตัวเดียวกันหมด จึงไม่มีการตื่นเต้นไปตามเรื่อง
ของคนตาบอดนั้น

มีการหยุดดู หยุดรู้ อยู่ในตัวทุกสิ่งที่จะจำแนกออกไป เป็น
การรู้ความจริงขึ้นมาในตัวเอง แล้วมันก็เลยหยุดได้ สงบได้ ว่างได้

แต่ถ้าคนตาบอดคนไหนยังมองไม่ทั่วถึงแล้ว ก็เที่ยวซุลมุนวุ่นวาย
ไป หาเรื่องวุ่นไปเอง ทั้งนี้เพราะตามันบอดจึงมองไม่เห็น มันก็เที่ยวดู
เที่ยวฟังไปว่านั่นดี นี่ชั่ว นั่นถูก นี่ผิด คนนี้พูดดี คนนั้นพูดไม่ดี
นั่นมันลวนแต่พวกตาบอดทั้งนั้นเลย แล้วก็วิพากษ์วิจารณ์ไปต่าง ๆ นานา
เพราะว่าตัวของมันเองนี่มันยังมองไม่เห็น เพราะมันตาบอดอย่างนี้
จึงได้เที่ยวออกไปดู ไปฟังข้างนอกเก่ง

ถ้าเกิดรู้สึกด้วยใจจริง ที่ได้ประพุดติปฏิบัติธรรมะของพระพุทธเจ้า
มาเป็นเวลานานพอสมควรแล้ว ก็ควรจะรู้ได้แล้ว แต่นี่มันยังไม่รู้ มันจึง
ได้เที่ยวกระวนกระวายกระหืดกระหอบไป แล้วอย่างนี้จะไปโทษใคร
เพราะพวกตาบอดนี้ ไม่ใช่เรือนร้อยเรือนพัน หรือเรือนหมื่นเรือนแสน
มันนับไม่ถ้วน เป็นเรื่องอย่างนี้ มันจึงซุลมุนวุ่นวายกันไปทั้งหมด
มันหยุดไม่ได้ มันสงบไม่ได้ จึงเที่ยวหาเรื่องคิด หาเรื่องจำ หาเรื่อง
พูดเพ้อกันไปสารพัดอย่าง

.....เราพยายาม ที่จะไม่ท่องเที่ยวออกไปทางอายตนะภายนอก
เราพยายามที่จะท่องเที่ยวดูภายใน คือ ดูกาย ดูเวทนา ดูจิต ดูธรรม
ของเรา ตามคำสอนของพระศาสดาแท้จริง แล้วก็ไม่ต้องไปเอาอะไร
ที่ไหน เพราะว่ามันหมดที่ฟังข้างนอกแล้ว ต้องเข้าสู่ธรรมที่เป็นภายใน
ที่เป็นแก่นแท้

(จากส่วนหนึ่งของการสอนปฏิบัติธรรม
เมื่อวันที่ ๑๐ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๑๕)

๓๓๓

นิทานเซน

มุมนิพนธ์ : manager online

แม่ทัพออกบวช

ยังมีจอมทัพใหญ่ผู้หนึ่ง กรำศึกในสมรภูมिरบมายาวนาน กระทั่งในบั้นปลายชีวิตไม่อยากจะอยู่ในวังวนของสงครามอีกต่อไป ทั้งยังเข้าใจว่าตนเองเห็นซึ่งแล้วถึงเรื่องราวความเป็นไปบนโลก จึงได้เดินทางไปกราบอาจารย์เซนเพื่อขอบวชเป็นพระ

มิกาด อาจารย์เซนกลับบอกกับแม่ทัพใหญ่ผู้นี้ว่า “ท่านยังมีกิเลส มีอาตตตขาดจากโลกีย์วิสัย ยังไม่สามารถออกบวชได้”

แม่ทัพไม่ยอมแพ้ ตอบกลับไปว่า “แต่กระผมรู้สึกว่าจะจิตใจตนเองสงบนิ่ง สามารถปล่อยวางทุกเรื่องได้แล้ว”

อาจารย์เซนจึงตอบเพียงว่า “เอาไว้นหลังค้อยบวชเถิด” ได้ฟังคำปฏิเสธ ดังนั้นแม่ทัพจึงได้แต่ผิดหวังกลับไป

วันต่อมา แม่ทัพเดินทางมากราบพระที่วัดตั้งแต่เช้าตรู่ อาจารย์เซนเห็นดังนั้นจึงเอ่ยทักว่า

“ท่านแม่ทัพตื่นแต่เช้ามากราบพระด้วยเหตุอันใดหรือ?”

แม่ทัพตอบว่า “กระผมมากราบพระแต่เช้า เพื่อขจัดความร้อนรุ่มในจิตใจ”

ทว่าอาจารย์เซนกลับเอ่ยถามแม่ทัพว่า “ออกจากบ้านมาตั้งแต่เช้า ไม่กลัวภรรยาท่านแอบคบชู้หรือ?”

เมื่อแม่ทัพได้ฟังก็บันดาลโทสะอย่างยิ่ง ทวาดอาจารย์เซนกลับไปว่า “เจ้าพระบ้า ใช้วาจาทำร้ายคน”

หลังจากแม่ทัพแสดงอาการเช่นนั้น อาจารย์เซนจึงกล่าวกับเขาว่า
“เพียงกระต๊อบถูกเบาๆ ไฟในใจท่านก็กลับลุกไหม้แผดเผา
ขึ้นมาอีก เช่นนี้ท่านจะบอกว่าตนเองสามารถปล่อยวางทุกเรื่องได้
อย่างไรกัน?”

ยามนั้น แม่ทัพจึงได้คิด และตระหนักว่าตนเองยังไม่อาจ
ปล่อยวางเรื่องทางโลกได้อย่างแท้จริง

๔๔๔

**ปัญญาเซน : หากจิตไม่สงบ ไม่ละวางเรื่องทางโลก
แม้ครองเพศบรรพชิตก็มีอาจพ่นแดนทุกข์**

ประตูลิขิตและนรก

ยังมีนายพลผู้หนึ่ง ขณะที่สนทนากับอาจารย์เซนไปอื่น ก็เอ่ยถามขึ้นว่า

“สวรรค์และนรกมีจริงหรือไม่?”

อาจารย์เซนมิได้ตอบอันใด แต่กลับถามนายพลผู้นั้นกลับไปว่า “ท่านเป็นใคร?”

นายพลตอบว่า “เราคือแม่ทัพใหญ่ผู้เกรียงไกร”

มิคาต อาจารย์เซนกลับหัวเราะฮาฮา พลังกล่าวอย่างไม่เกรงใจว่า

“เป็นคนโง่คนใดที่ยกย่องให้ท่านเป็นแม่ทัพนายกองกันหนอ เพราะท่านดูอย่างไรก็คล้ายพวกคนฆ่าสัตว์มากกว่า”

ได้ยินดังนั้น แม่ทัพใหญ่บันดาลโทสะ ต้องการสังหารอาจารย์เซน จึงยกดาบขึ้นพลางกล่าวว่า

“งั้นท่านจงเบิ่งตาดูเรามาท่านเถิด!”

ขณะที่จะลงดาบ อาจารย์เซนจึงกล่าวขึ้นเรียบ ๆ ว่า

“นี่ยังโง่ละ ตอนนี้นำประตูลิขิตที่ท่านถามถึงกำลังเปิดออกแล้ว”

แม่ทัพได้ยินดังนั้นจึงฉุดคิดได้ พร้อมทั้งลดดาบในมือลง จากนั้นเมื่อใจเย็นขึ้น แม่ทัพจึงเอ่ยกับอาจารย์เซนด้วยความสำนึกผิดว่า

“ต้องขออภัยที่ล่วงเกิน ท่านอาจารย์โปรดให้อภัยข้าด้วย”

ยามนั้น อาจารย์เซนจึงเอ่ยว่า “หากกล่าวเช่นนั้น ประตูลิขิตย่อมกำลังเปิดออกแล้วเช่นกัน”

๔๔๔

ปัญญาเซน : สวรรค์อยู่ในอก นรกอยู่ในใจ ดี-ชั่ว ห่างกันเพียงพลิกฝ่ามือ

ชานาซื้อที่ดิน

คนผู้หนึ่ง เอ่ยถามอาจารย์เซนว่า “สิ่งใดน่ากลัวที่สุดในโลก?”

อาจารย์เซนตอบว่า “ความอยาก”

คนผู้นั้นยังคงไม่เข้าใจ อาจารย์เซนจึงเล่าเรื่องๆ หนึ่งให้เขาฟังใจความดังนี้

ยังมีชานาผู้หนึ่ง ต้องการหาซื้อที่ดินสักหนึ่งผืน เขาได้ยินมาว่ามีคนต้องการขาย จึงได้เดินทางไปพบเพื่อติดต่อขอซื้อ เมื่อไปถึงชานาจึงได้เอ่ยถามคนผู้นั้นว่า “ที่ดินของท่านขายอย่างไร?”

ผู้ที่ต้องการขายที่ดินตอบว่า “ขอเพียงท่านมอบเงินให้ข้า ๑,๐๐๐ ตำลึงเท่านั้น จากนั้นให้เวลาท่านหนึ่งวันเต็มๆ นับจากพระอาทิตย์ขึ้นจนกระทั่งพระอาทิตย์ตก ให้ท่านออกเดินเท้าไปรอบๆ ที่ดิน หากท่านสามารถเดินวนไปได้ไกลเท่าไร ที่ดินเหล่านั้นล้วนนับเป็นของท่าน แต่หากว่าท่านเดินทางกลับมายังจุดเริ่มต้น ไม่ทันพระอาทิตย์ตกดิน ท่านจะไม่ได้ที่ดินแม้แต่ตารางนิ้วเดียว”

ชานาได้ฟังดังนั้นในใจก็คิดว่า “เช่นนั้นก็ไม่เลว ข้ายอมลำบากหนึ่งวัน เดินให้เร็วที่สุด ไกลที่สุด เพื่อที่จะได้ที่ดินกว้างใหญ่ การซื้อขายนี้ช่างคุ้มค่ายิ่งนัก” ดังนั้นเขาจึงตกลงทำสัญญากับผู้ขายที่ดินรายนั้น

วันรุ่งขึ้น เมื่อพระอาทิตย์โผล่พ้นขอบฟ้า ชายชานาก็เร่งฝีเท้าจำเดินออกไปทันที เมื่อถึงยามเที่ยงวัน เขาหันหลังกลับมามองก็พบว่าเขามาไกลจนมองไม่เห็นจุดเริ่มต้นแล้ว จึงค่อยเลี้ยวโค้งเพื่อเดินวนไปอีกด้านหนึ่ง พร้อมทั้งก้าวเดินต่อไปโดยไม่ยอมหยุดพัก

แม้ว่าจะหิวโหยและเหนื่อยอย่างยิ่งก็ตาม เขาก้าวเดินต่อไปต่อไป จนกระทั่งพบว่าพระอาทิตย์ใกล้จะลับขอบฟ้าแล้ว ในใจเขาจึงร้อนรนขึ้นมา เพราะเกรงว่าหากกลับไปไม่ทันพระอาทิตย์ตกดิน จะหมดสิทธิ์ครอบครองที่ดินทั้งหมด

เขาจึงรีบหันหลังกลับเพื่อเดินไปยังจุดเริ่มต้น แต่พระอาทิตย์ก็ใกล้จะลาลับฟ้าเต็มที เขาทั้งเหน็ดเหนื่อย ตื่นเต้น และหิวโหย แต่ก็พยายามเร่งฝีเท้าก้าวเดินไปข้างหน้า จนกระทั่งเหลือเพียงสองก้าวจะถึงจุดเริ่มต้น

ทว่าเรี่ยวแรงทั้งหมดที่เขาได้ถูกใช้หมดสิ้นไปแล้ว สุดท้ายได้แต่ล้มลง ณ ที่นั้น ขณะล้มลงมือทั้งสองพลันทาบเท้าไปที่จุดเริ่มต้นพอดีกับที่พระอาทิตย์ลาลับฟ้า พร้อมกับลมหายใจที่ขาดห้วง ล้มใจไปในลักษณะนั้น

ที่ดินผืนกว้างใหญ่มหาศาลตกเป็นของชานา ตามที่ได้ตกลงกันไว้ แต่จะมีความหมายอันใด ในเมื่อเขาไม่มีชีวิตอยู่บนโลกนี้แล้ว

เมื่อจบเรื่องราวที่อาจารย์เซนเล่า เหล่าศิษย์ก็กระจำงในใจเข้าใจว่าเหตุใด “ความอยาก” จึงเป็นสิ่งที่น่ากลัวที่สุดในโลก

๔๔๔

ปัญญาเซน : กิเลส ความอยากได้ อยากมี อยากเป็น คือ จุดอ่อนที่ใหญ่ที่สุดของมวลมนุษย์

อรหันต์ทองคำ

มีนิทานเรื่องหนึ่งในปรัชญาคำสอนเซน เล่าไว้ว่า...

ยังมีชายยากไร้ผู้หนึ่ง ดำรงชีพอยู่ด้วยการตัดฟันหาเลื่อย
ครอบครัว ผ่านชีวิตไปวัน ๆ ด้วยความยากระกำลำบาก

เขาได้แต่จู้จุกไปไหว้พระ ภาวนาของให้โชคชะตาของตนเองดีขึ้น
จะได้ปลดเปลื้องความทุกข์ยากของกายและใจนี้ไปบ้าง

แล้ววันหนึ่ง.. โชคก็มาถึง ชายผู้นี้บังเอิญชุดพบรูปปั้นอรหันต์
ทองคำ มูลค่ามหาศาลองค์หนึ่ง เขาจึงรีบนำอรหันต์ทองคำกลับมา
ที่บ้านด้วยความยินดี

หลังจากนั้นชีวิตของชายผู้ยากจนก็เปลี่ยนไป เขานำอรหันต์
ทองคำไปขาย ได้เงินมามากมาย กลายเป็นมหาเศรษฐีในพริบตา

เขาสวมใส่อาภรณ์หรูหรา สร้างบ้านใหญ่โต ครอบครัวอยู่ดีกินดี
เพื่อนฝูงญาติมิตรล้วนยกย่องชื่นชม และยินดีในโชคคราวครั้งนี้ของเขา

อย่างไรก็ตาม ก็ยังมีปัญหาที่เกิดขึ้นกับตัวของชายผู้โชคดี
เพราะยิ่งผ่านเวลาไปนานเท่าใด เขากลับเอาแต่นั่งหน้าเศร้าอมทุกข์ยิ่งขึ้น
วัน ๆ ไม่พูดจากับใคร ได้แต่ถอนหายใจ

จนกระทั่งคนรอบข้างอดทนไม่ได้ จึงเอ่ยถามเขาว่า

“บัดนี้ท่านก็กลายเป็นมหาเศรษฐีแล้ว ยังมีเหตุอันใดให้
กลัดกลุ้มอีกหรือ?”

มิกาด ชาวนาผู้นั้นกลับตอบว่า “ย่อมกลัดกลุ้ม.. ย่อมกลัดกลุ้ม.. เพราะข้ากำลังขบคิดว่า ในเมื่อ ๑๘ อรหันต์ทองคำ ข้าชุดพบเพียงองค์เดียว เช่นนั้นแล้ว อรหันต์ทองคำที่เหลืออีก ๑๗ องค์ ถูกฝังไว้ที่ไหนกันแน่ หากได้มาทั้งหมดก็คงหายกลัดกลุ้มได้!”

๔๔๔

ปัญญาเซน : รวยหรือจน มิได้อยู่ที่ทรัพย์สินมากนัก หากแต่
อยู่ที่รู้จักพอเมื่อใด

ชื้อไว้มียอมตาย กับ มีชีวิตรอดอยู่อย่างดี

ในวันหนึ่งที่อากาศร้อนจัด มวลดอกไม้รอบบริเวณอารามเซน โดนแดดเผาจนเหี่ยวเฉา เมื่อเถรน้อยเห็นดังนั้น จึงกล่าวด้วยความ ตกใจว่า

“ແ່แล้ว ต้องรีบรดน้ำพวกมันสักหน่อย” จากนั้นจึงรีบยกถัง ไปตักน้ำตั้งท่าจะนำมารดต้นไม้

เมื่ออาจารย์เซนเห็นเหตุการณ์จึงกล่าวห้ามว่า “จงอย่ารีบร้อนไป ตอนนี้แสงแดดแรงมาก หากรดน้ำลงไป เดี่ยวร้อนเดี๋ยวเย็น จะพาลให้ ต้นไม้ตายเป็นแน่ จงรอให้ถึงยามค่ำก่อนเถิดค่อยรดน้ำ”

ยามค่ำ เหล่าดอกไม้ที่โดนแดดมาทั้งวันล้วนแห้งเหี่ยว เถรน้อย จึงบ่นว่า

“ไม่รีบรดน้ำให้เร็วกว่านี้ ตอนนี้ดอกไม้พวกนี้คงแห้งตายไปหมดแล้ว ต่อให้รดยังไงก็คงไม่ฟื้นขึ้นมาหรอก”

อาจารย์เซนได้ยินจึงปรามว่า “อย่าพูดมาก รดน้ำไป!”

เมื่อได้เวลาที่ชุ่มฉ่ำราตรดลงไป ไม่นานเหล่าดอกไม้ก็กลับมาชูช่อดังเดิม เถรน้อยเห็นดังนั้นจึงอุทานด้วยความยินดีว่า

“โห้โฮ ดอกไม้เหล่านี้ช่างทนยิ่งนัก ยังสามารถชื้อไว้มียอมตาย”

ทว่าอาจารย์เซนกล่าวแย้งว่า “เหลวไหล มิใช่ชื้อไว้มียอมตาย แต่เป็นการมีชีวิตรอดอยู่อย่างดีต่างหาก”

“แล้วมันต่างกันอย่างไร?” เณรน้อยถามด้วยความจุนงน
อาจารย์เซนจึงกล่าวว่า “ย่อมต่างกัน เราถามเจ้า ปีนีเราอายุ
๘๐ กว่าแล้ว เรียกว่าเรายื้อไว้ไม่ยอมตาย หรือ มีชีวิตอยู่อย่างดี?”

หลังจากเสร็จสิ้นการทำวัตรเย็น อาจารย์เซนเรียกเณรน้อยมาพบ
ทั้งยังถามถึงเรื่องที่ค้างไว้ว่า “เป็นอย่างไร คิดออกแล้วหรือไม่?”

“คิดไม่ออกครับ” เณรน้อยตอบ

อาจารย์เซนจึงอธิบายว่า

“เด็กโง่ ผู้ที่ตั้งแต่เข้าจรดเย็นเอาแต่กลัวความตาย ย่อมเรียกว่า
ยื้อไว้ไม่ยอมตาย ส่วนผู้ที่มองไปข้างหน้าในทุกๆวัน จึงเรียกว่ามีชีวิต
อยู่อย่างดี เมื่อมีโอกาสมีชีวิตอยู่ต่ออีกหนึ่งวันก็ต้องใช้มันให้ดีที่สุด

ผู้ที่ยามมีชีวิตเอาแต่กลัวความตาย เอาแต่จัดรูปสวดมนต์ภาวนา
เพื่อหวังว่าตายแล้วจะกลายเป็นพุทธะ ล้วนไม่มีทางเป็นพุทธะ”

จากนั้นจึงกล่าวว่า “วันนี้มีชีวิตอยู่แล้ว แต่กลับไม่ตั้งใจใช้ชีวิต
ให้ดี เมื่อตายไป พาก็คงไม่ประทานชีวิตที่ดีกว่ามาให้หรอก”

๔๔๔

ปัญญาเซน : เมื่อมีโอกาสมีชีวิตอยู่ต่ออีกหนึ่งวัน ก็ต้องใช้
มันให้ดีที่สุด

พระเซนกับขอทาน

มีขอทานพิการเหลือแขนเพียงข้างเดียวผู้หนึ่ง เดินทางเข้าไปยังวัดเซนที่พระเซนนามฟังจิ้งพำน้อยอยู่ เพื่อขอรับทาน ทว่าเมื่อเอ่ยปากพระฟังจิ้งกลับชี้มือไปยังกองอิฐ และบอกกับขอทานแขนเดียวว่า

“ท่านช่วยย้ายอิฐกองนั้นไปยังหลังวัดก่อนเถอะ”

ขอทานแขนเดียวได้ยินครั้งแรกก็ไม่พอใจ กล่าวว่า “ข้าเหลือแขนเพียงข้างเดียวจะย้ายอิฐได้อย่างไร ข้ามาขอทาน หากท่านไม่ยากให้ท่านก็ไม่เป็นไร โฉนต้องล้อเลียนผู้อื่นถึงเพียงนี้”

พระเซนไม่เอ่ยโต้ตอบ เพียงแต่เดินไปยกก้อนอิฐโดยใช้แขนเพียงข้างเดียว จากนั้นค่อยกล่าวเรียบๆ ว่า “งานประเภทนี้ แม้มีแขนข้างเดียวก็สามารถทำได้”

เมื่อเห็นดังนั้น ขอทานจึงได้แต่ทำตาม โดยค่อยๆ ย้ายก้อนอิฐไปยังหลังวัด ทีละก้อน ทีละก้อน ใช้เวลาพักใหญ่จึงย้ายก้อนอิฐได้หมดกอง

จากนั้นพระเซนจึงมอบเงินค่าตอบแทนให้กับขอทานจำนวนหนึ่ง ขอทานเห็นดังนั้นก็ดีใจมากพลางกล่าวคำ

“ขอบคุณท่าน ขอบคุณท่าน” ไม่หยุด

พระฟังจิ้งจึงตอบว่า “ไม่ต้องขอบคุณเรา เพราะเงินนี้มาจากน้ำพักน้ำแรงของท่านเอง”

ขอทานจึงเอ่ยด้วยความสำนึกว่า

“ข้าจะจดจำวันนี้เอาไว้” จากนั้นจึงก้มตัวค้อมคำนับด้วยความตื่นตันก่อนเดินทางจากไป

ผ่านไปหลายวัน มีขอทานอีกผู้หนึ่งเดินทางมาขอทานที่วัดนี้
พระฟังจึงพาขอทานผู้นี้เดินมาที่หลังวัด

จากนั้นชี้ไปยังกองอิฐและกล่าวว่า “ท่านช่วยย้ายอิฐกองนั้นไปยัง
หน้าวัดก่อนเถอะ” ทว่าขอทานผู้มีแขนขาครบผู้นี้กลับไม่สนใจคำกล่าว
ของพระเซน ได้แต่หันกายจากไปโดยพลัน

บรรดาสาธุศิษย์ในวัดเห็นดังนั้นจึงเอ่ยถามพระฟังจึงว่า
“คราวก่อนท่านอาจารย์ให้ขอทานย้ายอิฐมายังหลังวัด ใฉวันนี้นักกลับ
ประสงค์ให้ขอทานอีกผู้หนึ่งย้ายอิฐกลับไปหน้าวัด ที่แท้แล้วท่านอาจารย์
อยากให้หน้ากองอิฐไปไว้ที่ใดกันแน่?”

พระเซนฟังจึงตอบศิษย์เพียงสั้น ๆ ว่า “อิฐวางไว้หน้าวัดหรือหลัง
วัดล้วนไม่ต่างกัน ทว่าจะย้ายหรือไม่ย้ายต่างหากที่สำคัญสำหรับขอทาน
เหล่านั้น”

วันเวลาผ่านไปหลายปี วันหนึ่งปรากฏคนผู้หนึ่งทำทางภูมิฐาน
เดินทางมาที่วัด คนผู้นี้มีแขนเพียงข้างเดียว ที่แท้แล้วคือขอทานแขนเดียว
เมื่อหลายปีก่อน ซึ่งนับตั้งแต่วันที่เขาพบพระฟังจึงในครั้งนั้น เขาจึงค่อย
ได้รู้ถึงคุณค่าในตัวเอง จากนั้นจึงหาทางประกอบสัมมาอาชีพที่เหมาะสม
กับสภาพร่างกาย จนในที่สุดได้พบกับความสุข สำเร็จในชีวิต...
ส่วนขอทานอีกผู้หนึ่งนั้น ยังคงเป็นขอทานอยู่เรื่อยมา

๔๔๔

ปัญญาเซน : เชื่อมั่นในตนเอง รู้คุณค่าในตนเอง และ
พึ่งพาตนเอง คือคุณสมบัติพื้นฐานที่สำคัญยิ่งในการเป็นมนุษย์

ได้อย่าง เสียอย่าง

ยังมีชายหนุ่มผู้หนึ่งที่นับได้ว่าเป็นผู้มีความรู้ความสามารถ เขาพยายามศึกษาหาความรู้ในศาสตร์หลายๆ แขนง แต่ทว่าในอาชีพการงานกลับมีความสำเร็จเพียงระดับหนึ่ง ไม่สามารถที่จะเจริญก้าวหน้าไปถึงยังจุดที่ตนเองหวังไว้ได้ เขาขบคิดไม่เข้าใจว่าเป็นเพราะเหตุใด จึงได้ไปขอคำชี้แนะจากอาจารย์เซน

เมื่ออาจารย์เซนได้รับฟังปัญหาของชายหนุ่ม กลับไม่เอื้อนเอ่ยอันใดออกมา เพียงแต่เชื้อเชิญให้ชายหนุ่มรับประทานอาหารเช้าด้วยกันที่วัด

บนโต๊ะเรียงรายไว้ด้วยอาหารเจละลานตานับร้อยชนิด ซึ่งส่วนใหญ่เป็นอาหารที่ชายหนุ่มไม่เคยพบเห็นมาก่อน เขาจึงได้พยายามลิ้มลองอาหารเหล่านั้นให้ครบทุกอย่าง ต่อเมื่อรับประทานครบ จึงค่อยวางตะเกียบและรู้สึกว่ามันอึดเกินไป

อาจารย์เซนถามว่า “อาหารที่ท่านรับประทานลงไปในนั้นมีรสชาติเช่นไรบ้าง?”

ชายหนุ่มตอบด้วยความลำบากใจว่า “มีรสชาติร่อยพัน ยากที่จะจำแนกแยกแยะ สุดท้ายรู้สึกแค่เพียงว่ากระเพาะขยายออกอย่างยิ่ง”

อาจารย์เซนถามต่อไปว่า “เช่นนั้นแปลว่าท่านรู้สึกสบายดีและพอใจใช่หรือไม่?”

ชายหนุ่มตอบว่า “มิใช่ กลับทรมานอย่างยิ่ง”

เมื่ออาจารย์เซนได้ฟัง ก็เพียงแต่ยิ้มเล็กน้อย ไม่พูดจา

วันต่อมาอาจารย์เซนชวนชายหนุ่มปีนขึ้นไปบนยอดเขา แต่เมื่อทั้งสองปีนขึ้นไปถึงกลางทาง ชายหนุ่มได้พบกับหินคริสตัลที่สวยงาม แวววาวมากมาย จึงเกิดความอยากได้ และเก็บหินเหล่านั้นใส่ย่ามของตนจนเต็มแน่น

แต่น้ำหนักของหินที่มากเกินไป ทำให้เขาไม่สามารถปีนขึ้นไปต่อได้ ขณะเดียวกันก็ไม่อาจตัดใจทิ้งคริสตัลเหล่านั้น

ขณะที่ยืนลังเลอยู่กลางทางนั้นเอง อาจารย์เซนจึงได้กล่าวขึ้นว่า “ท่านควร “วางลง” ได้หรือยัง? มิเช่นนั้นจะขึ้นไปถึงจุดสูงสุดได้อย่างไร?”

เมื่อชายหนุ่มได้ฟัง ก็ปลันกระຈ้างแจ้งในใจ สองมือวางก้อนหินเหล่านั้นลง พลงปายปีนขึ้นไปถึงยอดภูเขาได้สำเร็จ จากนั้นจึงกราบลาอาจารย์เซนเดินทางกลับ เมื่อเวลาผ่านไปอีกหลายปี ชายหนุ่มก็ประสบความสำเร็จดังที่มุ่งหวังไว้

๔๔๔

ปัญญาเซน : รับประทานอาหารที่ดี ปีนเขาก็ดี การศึกษาหาความรู้ก็ดี ขณะที่ได้มาซึ่งสิ่งใด ย่อมต้อง สูญเสียสิ่งหนึ่งไปเสมอ บนเส้นทางชีวิตมนุษย์ไม่สามารถครอบครองทุกอย่าง ยังคงมีหลายอย่าง ที่จำต้องยอมสละทิ้งเพื่อให้ได้มาซึ่งบางสิ่ง เมื่อเรียนรู้ที่จะ “วางลง” จึงค่อยเข้าใจถึงความสุข จึงค่อยรู้ซึ่งเมื่อ “ได้รับ”

ใช้ทองซื้อปัญญา

มีชายผู้หนึ่ง โง่เขลาเบาปัญญา มีหน้าซ้ำฐานะยากจน ทว่าอยู่มาวันหนึ่งด้วยโชควาสนาที่พอมีอยู่ ขณะที่ชายผู้นี้กำลังซ่อมแซมรั้วในสวนหลังบ้าน ซึ่งพังลงมาเพราะพายุฝน ได้บังเอิญชุดพบทองคำก้อนโตที่ฝังอยู่ริมรั้ว จนทำให้เขากลายเป็นเศรษฐีในชั่วข้ามคืน แต่ด้วยความที่รู้ว่าสติปัญญาของตนเองค่อนข้างที่อืดทึบ จึงเกรงว่าอาจจะถูกผู้อื่นมาหลอกหลวงเอาเงินทองไป เขาจึงนำเรื่องไปปรึกษากับอาจารย์เซน

อาจารย์เซนแนะนำว่า “ในเมื่อตอนนี้ท่านมีเงิน ส่วนผู้อื่นมีปัญหาเหตุใดไม่นำเงินของท่านไปแลกปัญญาจากผู้อื่นเล่า?”

ชายผู้เป็นเศรษฐีใหม่นี้ ได้ทำตามคำแนะนำของอาจารย์เซน ไปหาพระที่ใดชื่อว่าเป็นผู้ฉลาดปราดเปรื่องทรงภูมิรู้ผู้หนึ่ง จากนั้นเอ่ยปากว่า “ท่านสามารถขายปัญญาของท่านให้กับข้าได้หรือไม่?”

พระรูปนั้นตอบว่า “ปัญญาของเรามีราคาแพงมาก”

ชายผู้โง่เขลาจึงรีบตอบว่า “ขอเพียงสามารถซื้อปัญญามาประดับสมอง แพงเท่าไรข้าก็พร้อมยอมจ่าย”

เมื่อได้ฟังดังนั้น พระจึงกล่าวว่า “อันว่าปัญญานั้น คือเมื่อท่านประสบปัญหาใดก็ตาม อย่าใจเร็วด่วนได้หรือรีบร้อนแก้ไข จงค่อยๆ เดินหน้า ๓ ก้าว จากนั้นถอยหลัง ๓ ก้าว ทำเช่นนี้กลับไป-มาให้ครบ ๓ รอบ เมื่อนั้นปัญญาจะเกิดขึ้น”

เมื่อชายผู้โง่เขลาฟังจบก็ได้แต่รำพึงในใจว่า “ที่แท้ “ปัญญา” ง่ายตายถึงเพียงนี้จริงหรือ?” เขาเชื่อครึ่งมิเชื่อครึ่ง ใจหนึ่งเกรงว่าจะโดนพระหลอกหลวงเงินทอง

ส่วนพระรูปนั้น เมื่อมองตาของชายผู้โง่เขลา ก็ล่วงรู้ถึงจิตเจตนาของอีกฝ่าย จึงได้กล่าวว่า “ท่านยังไม่จำเป็นต้องเชื่อเราตอนนี้ จงกลับไปก่อน หากพบทวนดูแล้วคิดว่าปัญญาของเราไม่คุ้มกับเงินทอง ก็จงอย่าได้กลับมา แต่หากคิดว่าคุ้มค่า ก็ค่อยนำเงินมามอบให้เรา”

เศรษฐีใหม่ผู้โง่เขลา กลับถึงบ้านยามค่ำ มองเห็นผู้เป็นภรรยา กำลังนอนอยู่กับคนอีกผู้หนึ่งบนเตียงของตน แต่ในความมืดสลัวไม่ทราบว่าเป็นใคร เมื่อเห็นดังนั้น เขาจึงบันดาลโทสะ เพราะเข้าใจว่า ภรรยานอกใจ ฉวยมีดพร้าหวังบั่นคอคนผู้นั้น

แต่ยังไม่ทันได้ลงมือ พลันนึกถึงคำกล่าวของพระที่ชวยปัญญาให้กับเขาเมื่อตอนกลางวัน จึงได้ก้าวเดินไปข้างหน้า ๓ ก้าว จากนั้นถอยหลัง ๓ ก้าว กลับไป-มา ๓ รอบ พอดีกับที่บุคคลนิรนามที่นอนอยู่บนเตียงเดียวกับภรรยาของเขาตื่นขึ้นมา และร้องถามว่า “ลูกเอ๋ย ตีกลัดตื่นป่านนี้ เจ้าเดินทำอะไรอยู่?”

เมื่อได้ยิน เศรษฐีใหม่ผู้โง่เขลา จึงค่อยทราบว่ ที่แท้ผู้ที่นอนอยู่บนเตียงกับภรรยาของเขา ก็คือมารดาบังเกิดเกล้าของเขาเอง ในใจจึงได้คิดว่า “หากข้าไม่ซื้อปัญามาเมื่อกลางวัน วันนี้คงได้สังหารมารดาของตนเองเป็นแน่”

เช้าวันรุ่งขึ้น เศรษฐีใหม่จึงนำเงินค่าปัญญาไปถวายพระด้วยความยอมรับนับถือ

๔๔๔

**ปัญญาเซน : ความระลึกได้ ความไม่เพเลอ การคุมใจไว้กับภิกษุ
นั้นคือสติ สติมาปัญญาเกิด สติเตลิดย่อมเกิดปัญหา**

ตรรกะในการใช้ชีวิต

มีชายหนุ่มผู้หนึ่งสวมเสื้อผ้าเก่าขาด ทำทางเฉื่อยชา เอาแต่นั่งทอดหุ่ยปล่อยให้แสงแดดโลมเลียร่างกาย สลับกับหาวหວด ๆ เป็นระยะ เมื่ออาจารย์เซนเดินผ่านมาพบคนผู้นี้เข้า จึงเกิดความประหลาดใจจนต้องเอ่ยถามว่า

“พ่อหนุ่ม อากาศดี ๆ ในฤดูกาลที่นาน ๆ จะเวียนมาถึงเช่นนี้ เหตุใดเอาแต่มานั่งเปล่าประโยชน์ ใยไม่ไปลงมือทำสิ่งต่าง ๆ ที่ควรทำ เจ้าไม่เสียดายช่วงเวลาดี ๆ เช่นนี้หรือ?”

ชายหนุ่มถอนใจครั้งหนึ่ง พลาจตอบว่า “บนโลกใบนี้ นอกจากร่างกายแล้ว ไม่มีสิ่งใดเป็นของข้าสักอย่าง เช่นนั้นใยต้องสิ้นเปลืองแรงกายแรงใจไปกระทำการต่าง ๆ ด้วยเล่า?”

“เจ้าไม่มีบ้านหรือ?” อาจารย์เซนถาม

“ไม่มี หากมีบ้านก็ต้องเป็นภาระคอยดูแล เช่นนั้นไม่ต้องมีเสียเลยดีกว่า” ชายหนุ่มตอบ

“เจ้าไม่มีคนที่เจ้ารักหรือ?” อาจารย์เซนถามต่อ

“ไม่มี หากมีคนรัก เมื่อหมดรักก็กลายเป็นความเกลียดชัง สู้ไม่มีเสียเลยดีกว่า” ชายหนุ่มว่า

“แล้วมีตรสหายเล่า มีหรือไม่?” อาจารย์เซนไม่ละความพยายาม

“ไม่มี เมื่อมีเพื่อน สักวันก็ต้องสูญเสียเพื่อน แล้วจะมีไปทำไม”

ชายหนุ่มฟัง

“เจ้าไม่คิดจะทำงานหาเงินบ้างหรือ?” อาจารย์เซนยังคงถามต่อไป

“ไม่คิด ได้เงินมาสุดท้ายก็ต้องจับจ่ายออกไป เช่นนั้นใยต้องไป
สิ้นเปลืองพลังงานهامาตั้งแต่ต้น” ชายหนุ่มกล่าวแย้ง

“อ้อ” สุดท้ายอาจารย์เซนพยักหน้ารับรู้ แต่ยังคงกล่าวว่า
“ทำทางเข้าต้องรีบไปหาเชือกมามอบให้เจ้าสักเส้นหนึ่งแล้ว”

“เหตุใดต้องมอบเชือกให้ข้า?” ชายหนุ่มถามด้วยความสงสัย

“ให้เจ้าผูกคอตาย” อาจารย์เซนตอบ

ชายหนุ่มได้ยิน ก็ถามกลับไปด้วยความโมโหว่า “ท่านอยาก
ให้ข้าตายหรือ?”

อาจารย์เซนจึงตอบว่า

“ถูกแล้ว เพราะคนเราทุกคนล้วนต้องตาย หากคิดตามตรรกะ
ของเจ้า ในเมื่อสุดท้ายต้องตายแล้วคนเราจะเกิดมาทำไม และหากเป็น
เช่นนั้น ก็แปลว่าการมีชีวิตมีตัวตนของเจ้าในวันนี้ นับเป็นสิ่งที่
เปล่าประโยชน์ด้วยเช่นกัน ก็ในเมื่อเปล่าประโยชน์แล้ว ใยไม่รีบ
ผูกคอตายไปเสียเลยเล่า?”

๔๔๔

ปัญญาเซน : เมื่อเกิดมาแล้ว ก็ต้องทำประโยชน์ตน และ
ประโยชน์ผู้อื่น

เณรกวาดใบไม้

ยังมีเณรน้อยรูปหนึ่ง ทุกๆเช้า รับหน้าที่กวาดใบไม้ที่ร่วงหล่นจากต้นมาตกลงตามลานวัดให้สะอาดเอี่ยม แต่การตื่นขึ้นมาตอนเช้ามีดเพื่อกวาดลานวัดนั้น เป็นความลำบากประการหนึ่ง

โดยเฉพาะในฤดูใบไม้ร่วงย่างเข้าสู่ฤดูหนาว เพราะนอกจากอากาศจะเยือกเย็นแล้ว เพียงแค่มีลมพัดมาเบาๆ ใบไม้ก็พากันหล่นพรูลงมาอย่างไม่หยุดหย่อน

ดังนั้น ในทุกๆวัน เณรน้อยต้องใช้เวลาอย่างมากในการกวาดใบไม้ทำความสะอาดลานวัด ซึ่งภาระหน้าที่นี้ทำให้เณรน้อยปวดเศียรเวียนเกล้าอย่างยิ่ง จึงพยายามขบคิดหาวิธีการ เพื่อมาลดภาระอันหนักหน่วงนี้

ต่อมามีพระรูปหนึ่งล่วงรู้ถึงปัญหาหนักอกของเณรน้อย จึงได้เสนอแนะว่า

“พรุ่งนี้ก่อนที่เจ้าจะลงมือกวาดใบไม้ ลองเขย่าต้นไม้แรงๆ ให้ใบไม้ร่วงลงมาให้หมดก่อนสิ แล้วค่อยกวาดคราวเดียว เพียงเท่านี้เจ้าก็ไม่ต้องกวาดลานวัดเข้าไปซ้ำมาอีกต่อไป”

เณรน้อยเห็นว่าคำแนะนำนี้น่าสนใจ เช้าวันต่อมาก่อนที่จะลงมือกวาดลานวัดเหมือนเช่นทุกวัน เณรน้อยก็รวบรวมกำลังเขย่าต้นไม้อย่างรุนแรง เพื่อให้ใบไม้ที่กำลังจะร่วงนั้น ร่วงหล่นลงมาให้หมดเสียก่อน

จากนั้นจึงลงมือกวาดลานวัด และเข้าใจว่าวันพรุ่งนี้ใบไม้ก็จะ
ไม่ร่วงหล่นมาให้กวาดอีก ทำให้วันนั้นทั้งวันณเรณ้อยรู้สึกสบายใจ
เป็นอันมาก

เช้าวันต่อมา ณเรณ้อยตื่นขึ้นมาด้วยความสดชื่น ทว่าเมื่อมาถึง
ลานวัดกลับต้องนั่งงั้น เพราะลานวัดเต็มไปด้วยใบไม้ ไม่แตกต่างไป
จากวันอื่นๆ แต่อย่างใด

ยามนั้นพระเซนที่ทราบเรื่องราว ได้เดินมากล่าวกับณเรณ้อย
ที่กำลังยืนหมดอาลัยตายอยากว่า

“ไม่ว่าวันนี้เจ้าจะพยายามเขย่าต้นไม้เท่าไร วันพรุ่งนี้ใบไม้ก็
ยังคงร่วงหล่นเช่นเดิม”

สุดท้ายณเรณ้อยจึงเข้าใจว่า บนโลกใบนี้ยังคงมีหลายเรื่องราว
ที่ไม่สามารถทำล่วงหน้าได้ เพียงแค่อยู่กับปัจจุบัน และทำปัจจุบัน
ให้ดีที่สุดเท่านั้น

๔๔๔

ปัญญาเซน : อยู่กับปัจจุบัน และทำปัจจุบันให้ดีที่สุด

ข้อคิดในการ ปฏิบัติธรรม และดำเนินชีวิต

ข้อคิดในการปฏิบัติธรรม และดำเนินชีวิต

๑. คุณธรรมของคนดี คือ การรู้บุญคุณ และตอบแทนบุญคุณ
๒. ความรู้ ต้องคู่ คุณธรรม
๓. สัจจะหนึ่ง กตัญญูทศเวทหนึ่ง อุเบกขาหนึ่ง เป็นยอดคุณธรรม
๔. การให้เป็นปัจจัยสู่การบรรลุธรรม การให้ที่แท้จริง คือ การให้ที่ไม่หวังผลตอบแทนใดๆ ทั้งสิ้น (จงให้ขณะที่ยังมีชีวิต)
๕. หัดทำสิ่งดีๆ ให้กับผู้อื่นจนเป็นนิสัย โดยไม่จำเป็นต้องให้เขารับรู้
๖. การกระทำที่ไม่นึกถึงตนเอง จึงบรรลุผลเต็มเปี่ยม
๗. อุปสรรคปัญหา เป็นที่มาของความสำเริง
๘. การทำงานอย่างมีสติ คือการปฏิบัติธรรม
๙. สร้างสรรค์แต่ไม่ครอบครอง เสร็จงานแล้ววางมือ
๑๐. ใช้เวลาน้อยในการคิดว่า “ใคร” เป็นคนถูก แต่ใช้เวลาให้มากในการคิดว่า “อะไร” คือสิ่งที่ถูก
๑๑. ทำแล้วไม่พูด ดีกว่าพูดแล้วไม่ทำ
๑๒. อยู่คนเดียวอย่างสงบ ดีกว่าคบคนพาล
๑๓. มีศัตรูเป็นบัณฑิต ดีกว่ามีมิตรเป็นงูเห่า
๑๔. ระวังหูของเรา ดีกว่าเฝ้าปิดปากผู้อื่น
๑๕. ขาดแคลน ดีกว่าได้มาอย่างสิ้นเหลือ (จงพอใจในสิ่งที่มีอยู่)
๑๖. ให้โอกาสผู้อื่นเป็นครั้งที่ “สอง” แต่อย่าให้ถึง “สาม”
๑๗. การสร้างบารมี ต้องมีน้ำตา ต้องมีร้องไห้ อุดทน!
๑๘. อยู่กับปัจจุบัน อยู่กับอนิจจัง อยู่กับสิ่งที่มี ไม่ใช่สิ่งที่ฝัน และทำสิ่งนั้นให้ดี

๑๙. การดำเนินชีวิต และการพัฒนาจิตใจตามวิถีแห่งอริยมรรค คือ การอยู่กับสิ่งที่ไม่น่าปรารถนาได้อย่างไม่ทุกข์ร้อน
๒๐. ความทุกข์ สอนอะไรๆ ให้เราได้ดีกว่าความสุข (หาสุขได้จากทุกข์)
๒๑. การอยู่กับ ลาก ยศ เกียรติ สรรเสริญได้ นั้นเป็นเรื่องธรรมดา การอยู่กับความสิ้นลาภ สิ้นยศ สิ้นเกียรติ สิ้นสรรเสริญ อีกทั้ง ยังมีคำตำหนินินทาได้อย่างปกติ นั่นคือธรรม
๒๒. มรรคแท้ อยู่ที่แก้ไขตัวเอง
๒๓. ยิ่งถูกตำ ยิ่งฉลาด (คมธรรมพุทธทาส)
๒๔. หลงสมมุติ ก็ไปวิมุตติไม่ได้
๒๕. จริงๆแล้ว มันไม่มีอะไร มันอยู่ที่เราคิด แล้วเราก็ปรุงแต่ง หยุดความคิดปรุงแต่ง รับรู้ รับทราบ ปล่อยวาง
๒๖. การเจริญมรณานุสติ ทำให้เป็นผู้ไม่มีความประมาท ทำให้เป็นผู้มีความอดทน ทำให้เป็นผู้มีความเพียร ซึ่งจะส่งผลให้สำเร็จถึงเป้าหมาย “พระนิพพาน”
๒๗. บุคคลพ้นทุกข์ได้ด้วย “ความเพียร” ต้องมีความมุ่งมั่น เด็ดเดี่ยว เพียรในการปฏิบัติ
๒๘. พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า ไปให้ถึงที่สุด ไปให้พ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด ถ้ายังปฏิบัติไม่ถึงที่สุด ยังประมาทไม่ได้
๒๙. การทำความเข้าใจให้รู้ชัดว่า ทุกสิ่งมีความเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ไม่ควรยึดมั่น ถือมั่นอะไรเลย นี่คือการรู้ตามความเป็นจริง

๓๐.

หักดอกเป็นดอกไม้

ท่านเปรียบสิ่ง	ชั่วร้าย	คล้ายคมดอก
สิ่งดีบอก	ว่าเป็น	เช่นบุปผา
เมื่อยามเกิด	ทุกข์ภัย	ในทุกครา
ให้ถือว่า	มันเป็น	เช่นมัลล

(พระอาจารย์ประสงค์ ปรีปนฺโน)

เมื่อเจ้ามามีอะไรมาด้วยเจ้า

เมื่อเจ้ามา	มีอะไร	มาด้วยเจ้า
เจ้าจะเอา	แต่สุข	สนุกไหน
เมื่อเจ้ามา	มือเปล่า	จะเอาอะไร
เจ้าก็ไป	มือเปล่า	เหมือนเจ้ามา
ยศและลาภ	หาบไป	ไม่ได้แน่
เว้นเสียแต่	ต้นทุน	บุญกุศล
ทั้งสมบัติ	ทั้งหลาย	ให้ปวงชน
ร่างของตน	เขายังเอา	ไปเผาไฟ
อันความตาย	ชายนารี	หนีไม่พ้น
จะมีจน	ก็ต้องตาย	วายเป็นผี
ถึงแสนรัก	ก็ต้องร้าง	ห่างทันที
ไม่วันนี้	ก็วันหน้า	จริงหนาเรา ฯ

๘๘๘

ชีวิตมีความตายในที่สุด
(มรณนุติ หิ ชีวิตํ)

ต้องการความเป็นอิสระ ให้ชนะใจตนเอง

การตามใจตนเอง คือ การตามใจกิเลส เป็นเหตุสำคัญของความพ่ายแพ้ การฝืนใจตนเองให้ดำเนินในทางที่ถูกที่ควร คือ การไม่ตามใจกิเลส เป็นเหตุสำคัญของความชนะ การชนะใจตนเองได้ ชนะอำนาจฝ่ายต่ำได้ ชนะกิเลสได้ ถือว่าเป็นชัยชนะอันยิ่งใหญ่

ชัยชนะอันยิ่งใหญ่ คือ ชนะใจตนเอง

คนที่เอาชนะกิเลสได้ จะต้องอดทน มุ่งมั่น เข้มแข็ง เด็ดเดี่ยว ตั้งตั้งใจ และจริงจังในการฝึกฝน ต้องเชื่อฟังและปฏิบัติตามคำสอนของครูบาอาจารย์อย่างเคร่งครัด เพราะท่านรู้แล้วว่าต้องปฏิบัติอย่างไร จึงจะเกิดผล เกิดปัญญา ท่านจึงได้นำเอาประสบการณ์ของท่านมาบอกต่อ

อดทน อดกลั้น เชื่อฟังครูบาอาจารย์
อดทน ต่อการทำให้ สำเร็จ
อดทน ต่อทุกขเวทนา ความเมื่อยล้า
อดทน ต่อการกระทบกระทั่ง คำพูด

นอกจากความอดทน มุ่งมั่น จริงจังแล้ว นักปฏิบัติ
ยังต้องเป็นคนที่หัดถอย หัดแพ้ หัดนิ่ง แกล้งโง่ เป็น
ผู้ดู รู้สึกตัวขณะปัจจุบันตลอดเวลา ใครจะวิพากษ์
วิจารณ์เราอย่างไรก็ช่าง ไม่ต้องเสียเวลาไปตอบโต้
ปฏิบัติไปจนรู้เท่าทัน รู้ถูก และรู้ตามความเป็นจริง

๘๘๘

...มันมีเท่านั้นเอง...

ต้องเวียนเกิด	เวียนตาย	ตามบุญบาป
เมื่อไรทราบ	ธรรมแท้	ไม่แปรผัน
ไม่ต้องเกิด	ไม่ต้องตาย	สบายครัน
มีเท่านั้น	ใครหาพบ	จบกันเอย ๆ

๘๘๘

มงคลชีวิต

อย่าอนตื้นสาย	อย่าอายทำกิน
อย่าหมิ่นเงินน้อย	อย่าคอยวาสนา
อย่าเสวนาคนชั่ว	อย่ามัวบายนุช
อย่าสุกก่อนห้าม	อย่าพล่ามก่อนทำ
อย่ารำก่อนเพลง	อย่าข่มเหงผู้น้อย
อย่าคอยแต่ประจบ	อย่าคบแต่เศรษฐี
อย่าดีแต่ตัว	อย่าชั่วแต่คนอื่น
อย่าฝ่าฝืนกฎระเบียบ	อย่าเอาเปรียบสังคม
อย่าชื่นชมคนผิด	อย่าคิดเอาแต่ได้
อย่าใส่ร้ายคนดี	อย่ากล่าววจีมุสา
อย่านิินทาพระเจ้า	อย่าขลาดเขลาเมื่อมีทุกข์
อย่าสุขจนลืมตัว	อย่าเกรงกลัวงานหนัก
อย่าพิทักษ์พาลชน	อย่าลืมตนเมื่อมั่งมี

๘๘๘

- ถ้าท่านทำตัวแข่งกับสังคม
ทางแห่งความล้มจมกำลังตามมา
- ถ้าท่านทำงานเห็นแก่หน้า
ท่านจะพบกับปัญหาเรื่อยไป
- ถ้าท่านทำตัวเห็นแก่ได้
ท่านอย่าหวังน้ำใจจากเพื่อนฝูง
- ถ้าท่านกลัวจนเกินไป
ท่านจะทำอะไรไม่ได้ความ
- ถ้าท่านกลัวจนเกินงาม
ท่านจะพบกับความเดือดร้อน
- ถ้าท่านขาดความพอดี
ท่านจะเป็นหนี้เขาตลอดกาล
- ถ้าท่านหวังแต่ความสุข
ท่านจะเป็นทุกข์มหาศาล
- ถ้าท่านขาดความยั้งคิด
ชีวิตทั้งชีวิตจะหมดความหมาย
- ถ้าท่านทำใจให้สงบ
ท่านจะพบกับความสุขที่เยือกเย็น

หน้าสุดท้าย



ความแก่

- ความแก่หง่อม ย่อมทุลัก ทุเลมาก
 ตั้งคนบอด ข้ามฟาก ฝั่งคลอง,
 หาวิธีไต่ ไผ่ล่ำ คลานคลำมา
 กิริยา แสนทุลัก ทุเลแล
- ถ้าไม่อยาก ให้ทุลัก ทุเลมาก
 ต้องข้ามฟาก ให้พ้น ก่อนตนแก่
 ก่อนตามืด หูหนวก สะดวกแท้
 ตรองให้แน่ แต่เนิ่น ๆ รีบเดินเอ๋ย ฯ

(พุทธศาสนิกขุ)



พิมพ์ที่ : พตท.โรงพิมพ์ส่งเสริมงานศึกษา 232/199 ถ.ศรีจันทร์ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.ขอนแก่น 40000
Tel. 0-4332-8589-91 Fax. 0-4332-8592 E-mail : idungpress@hotmail.com 2558 ส/ส 01

หวาดกลัว

ข้ามฟ้าคราใกล้คำ ยามฟ้าดำเข้าคลีคลุ่ม
ร้อนใจดังไฟไหม เพราะเกรงว่าจะมีภัย

กล้าหาญ

ข้ามฟ้าคราใกล้คำ แม้มีดดำสักเพียงใด
ต้องกล้าฟันฝ่าไป เพื่อจุดหมายที่ปลายทาง

นิพพาน

พ้นทุกข์อย่างสิ้นเชิง

สิทธิธาน ชินบุตร

นานาสารธรรม

วัดหนองผือ (เกิง)

พิมพ์ครั้งที่ ๑

การให้ เป็นปัจจัยสู่ การบรรลุธรรม
การให้ที่แท้จริง คือ
การให้ที่ไม่หวังผลตอบแทนใดๆ ทั้งสิ้น